



¿Cómo se relacionan las metas y el propósito?

Alinear las metas al propósito

Una vez que defines tu propósito de vida es importante alinear tus metas personales, profesionales y laborales con ese propósito. Cuando tienes un para qué, todo lo demás va encajando, así como lo hacen las piezas de un rompecabezas, y las acciones que realices te irán acercando hacia el cumplimiento de tu propósito.

El significado, el propósito y las metas son conceptos de suma relevancia para promover el **florecimiento humano**. La escritora norteamericana Annie Dillard (1989) dijo "Como pasamos nuestros días es, por supuesto, como pasamos nuestras vidas".

De acuerdo con Víctor Frankl, el sentido de vida abarca el **propósito de vida**; este es único, personal, intransferible y situado para cada persona.

Cuando hablamos de una **vida con sentido**, generalmente, hablamos sobre tener una vida con propósito, y ese sentido de propósito involucra mucho más que el establecimiento de metas.

Establecer metas, o incluso lograrlas, no garantiza que estemos viviendo una existencia con propósito. Para experimentar un sentido de propósito, las metas que establezcamos deben ser significativas por sí mismas y definidas por la persona que declara el propósito (Ben-Shahar, 2007).

Por otro lado, Sheldon y Houser-Marko (2001) acuñaron el concepto de **metas autoconcordantes** para describir al conjunto de metas personales que se persiguen con un "sentimiento de interés intrínseco" y en "congruencia con su propia identidad". Podemos decir también que los logros que promueven mayor bienestar son aquellos que incluyen un significado que está relacionado a algo más grande que uno mismo (Frankl, 1994).

Desde su perspectiva, Tal Ben-Shahar, profesor experto en psicología positiva, ha realizado un amplio análisis de los componentes del bienestar y ha escrito numerosos artículos e investigaciones. A partir de los artículos del Dr. Edward Diener, concluye que el bienestar o la felicidad duradera deben combinar el placer, el talento y el significado.



Metas que cambian la vida

El establecimiento de **metas concretas** y que formen parte de un proyecto de vida, es indispensable para vivir una vida plena tanto en placer, como en significado. Un enfoque que nos permita gozar de cada paso en el camino a la meta garantiza en gran medida que nuestra vida diaria sea digna y se disfrute.

Las metas no deben verse como la cima de la montaña, sino como el camino por recorrer para llegar hacia la misma. Durante cerca de 50 años, Edwin Locke y Gary Latham dedicaron su labor de investigación empírica a comprender y explicar el establecimiento de metas. El fundamento que dio pie a sus investigaciones fue “el comportamiento humano se ve afectado por propósitos conscientes, planes, intenciones, tareas y similares” (Locke y Latham, 2002).

Podemos encontrarnos metas que nos ayudan a cumplir ciertas cosas dependiendo el tiempo que destinamos (Baumgarten, 2016).

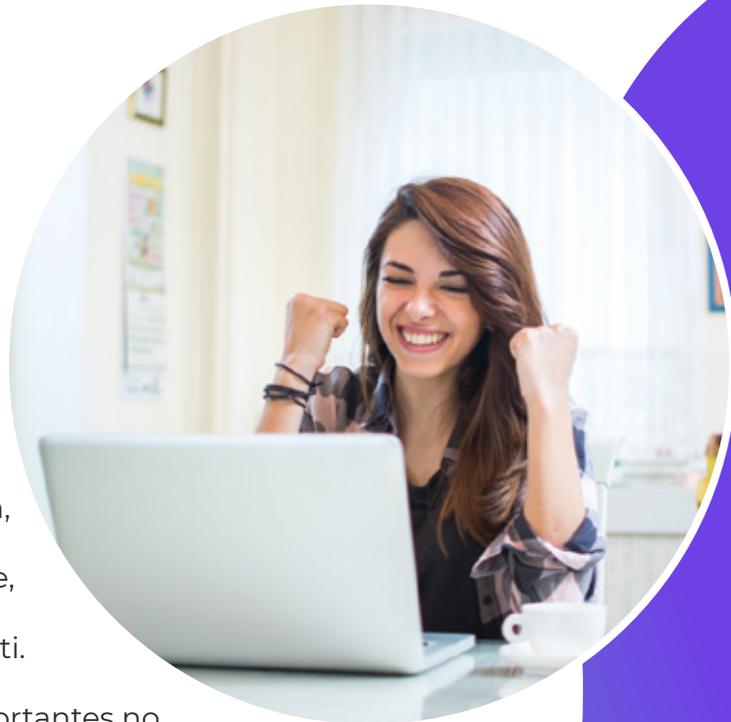
Ejemplos

- **Metas a corto plazo:** para actividades que se desean lograr en un corto tiempo, por lo general desde un día hasta un mes, por ejemplo, terminar un trabajo manual, pintar una habitación, hacer ejercicio, seguir un plan alimenticio sano, etcétera.
- **Metas a mediano plazo:** estas pueden lograrse en un periodo que va desde tres meses hasta tres años, son las que más comúnmente se plantean las personas, como cambiar de trabajo por uno mejor, contraer matrimonio, comprar un carro, una casa, entre otras.
- **Metas a largo plazo:** plantean objetivos que requieren de gran tiempo para poder lograrse, por lo general, desde cinco hasta diez años o más, dado que requieren mucha inversión de tiempo y de recursos para lograrlas, por ejemplo, construir una casa por tu propia cuenta, recorrer varios países del mundo, contribuir como donante en una causa social, etc. Normalmente, el resultado que se desea obtener es grande, por lo cual se requiere de una mayor cantidad de tiempo para conseguirlo.



Cualquiera de estos tipos de metas puede ir en concordancia con nuestro **propósito de vida** y darle a él un mayor sentido. Quienes han alcanzado una alta satisfacción personal, no necesariamente se han planteado metas a largo plazo, lo que marca la diferencia son las **estrategias** y la **disciplina** que ponen en conquistarlas. Las personas que logran las metas son más felices y experimentan mayores niveles de satisfacción por la vida que quienes no las logran. (Baumgarten, 2016).

Para tener metas que le añadan valor a tu vida, es muy importante tener claridad en cómo contribuyen a los **resultados significativos** que esperas tener. Significativo quiere decir que posee un sentido y tiene un valor importante para ti. Una práctica que se puede realizar es que, una vez establecida la meta, se comparta con las personas más cercanas, por ejemplo, la familia, la pareja o los amigos, y pedirles su retroalimentación, preguntándoles si te visualizan haciendo aquello que estás planeando hacer, pero ten en cuenta que, antes de quitar o modificar una meta, debes preguntarte a ti mismo si ésta es significativa para ti.



En la mayoría de las ocasiones, las **metas** más importantes no son aquellas que dejan una retribución muy grande, como hacer crecer un negocio, sino las que cambian algún aspecto de tu vida que te interesaba mejorar, las que te ayudan a tener una mejor relación con los demás o a adquirir más conocimientos sobre algo en especial.

En un estudio realizado a jóvenes que estudian el bachillerato en México, se indagó acerca de cuáles son las metas a corto y largo plazo que daban sentido a su vida; se encontró que la mayoría de los hombres se enfocaban en definir metas relacionadas con su bienestar físico y adquisición de bienes materiales y, por otro

lado, las mujeres se enfocaban en actuar conforme a sus valores y viajar. Mientras que en ambos géneros se

encontraron metas similares como obtener bienes, terminar una carrera universitaria, trabajar y viajar. En esta etapa formativa de los jóvenes el sentido de vida se convierte en un motor que los impulsa a establecer metas en función a sus capacidades, pero al mismo tiempo al desarrollo de acciones específicas que pueden adquirir en su formación profesional (Chan et al 2020).



Para muchas personas, gran parte de sus días están invertidos en el trabajo, por lo que sería casi imposible hablar de significado, propósito y metas sin que exista

una interacción entre ellos desde la perspectiva personal y la laboral. La escuela y el trabajo son lugares en donde se concentra la mayor parte del tiempo de una jornada diaria, por lo que es muy importante encontrar **significado** en las actividades que se realizan, ya que es un medio para desarrollarse personalmente y sentir satisfacción. Cuando las personas han descubierto un sentido en sus vidas, serán capaces de

vislumbrar el significado de cada tarea que realizan (Damon citado en Chan et al., 2020).

El ambiente profesional remunerado o no “es uno de los dominios de la vida en los que aprendemos a navegar, encontramos un nicho y expresamos nuestros valores, fortalezas y aspiraciones” (Steger, 2016). Un trabajo se vuelve significativo en la medida en la que permite a la persona identificar cuál es su contribución al mundo a través de las funciones que realiza, por lo que el **trabajo significativo** tiene una sinergia armoniosa y energética con el significado y el propósito de su vida en todo su contexto (Steger, 2016).

Referencias

Baumgarten, J. (2016). *Metas. Secretos y técnicas para alcanzar tus sueños y metas*. [eBook] Babelcube Books.

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier*. EE. UU.: McGraw-Hill.

Chan, G., Druet, N., Sevilla, D. (2020). Sentido de vida y establecimiento de metas en estudiantes de bachillerato. *ACADEMO, Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*. Vol. 7 Nro. 1. p.22. Recuperado de <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/344/314>

Frankl, V. (1994). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?* México: Fondo de Cultura Económica.

Locke, E., y Latham, G. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/254734316_Building_a_Practically_Useful_Theory_of_Goal_Setting_and_Task_Motivation_A_35Year_Odyssey

Sheldon, K., y Houser, L. (2001). Self-Concordance, Goal Attainment, and the Pursuit of Happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 152-165. Recuperado de <http://academic.udayton.edu/jackbauer/PGSG/Sheldon%2001%20self-concord%20happy%20copy.pdf>

Steger, M. (2017). Creating Meaning and Purpose at Work. *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/310598648_Creating_Meaning_and_Purpose_at_Work

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.