



Intervenciones basadas en metas

TEMA 3. Incrementar el sentido vital y el establecimiento de metas

1. INTRODUCCIÓN

Las ciencias del bienestar, desde sus inicios formales, han planteando los caminos más recomendables para alcanzar la plenitud. En esta importante misión, tanto el establecimiento y cumplimiento de metas que nos permitan sentirnos realizados, como la presencia clara en nuestra mente de un sentido vital relevante y bien alineado con nuestros valores y autenticidad, suponen una tarea considerada imprescindible. Esto es, las personas que no establecen metas que implican avanzar por lo que realmente les importa van a experimentar diversos tipos de malestar y frustración.



Lo mismo ocurre con el sentido vital: un porcentaje elevado de personas con efectivas a la hora de estructurar y llevar a cabo metas relativamente relevantes, pero ello no evita el malestar debido a que no poseen claridad sobre lo que realmente tiene más sentido para ellas. Por lo tanto, debería ocurrir antes, para que sea precisamente el sentido vital lo que guíe las prioridades a la hora de crear las metas y genere una motivación más conectada con la plenitud. Esto a su vez facilitará fenómenos muy importantes como la eficacia en la ejecución y la elevada sostenibilidad de los procesos.

2. INTERVENCIONES EN ESTABLECIMIENTO DE METAS

En la sociedad actual, se destaca la importancia del establecimiento de metas. Los estudios y las observaciones frecuentes de profesionales en psicoterapia y coaching revelan que los desafíos principales no radican tanto en definir lo que se desea, sino en cómo alcanzar esos deseos de manera eficaz. Existen situaciones donde los objetivos que se persiguen no son los más urgentes ni los más relevantes. Esto puede deberse a la falta de reflexión y guías claras en la cultura actual. A menudo, se presentan creencias y estereotipos que sugieren lo que “debe hacerse”, basados en costumbres, propuestas religiosas y estándares de estilo de vida. Es posible reordenar las prioridades, dándole mayor importancia a lo esencial y liberándose de presiones culturales. Aunque a veces pueda surgir confusión o influencia por metas externas, es común que los objetivos personales auténticos permanezcan presentes. Existen desafíos en el diseño y ejecución de metas, así como en su mantenimiento a lo largo del tiempo. Proporcionar recursos efectivos para superar estas dificultades es esencial. Los obstáculos pueden variar, desde la falta de un plan claro hasta creencias limitantes, distracciones o falta de motivación.



Conviene tener en cuenta que las estrategias, técnicas o intervenciones poseen un doble efecto positivo, con gran poder sinérgico y potenciador:

- A. La técnica actúa directamente mejorando el factor específico.
- B. Gracias a la concentración en el sistema de la técnica y su ejecución correcta, la mente está más ocupada y esto dificulta considerablemente que aparezcan otros contenidos o hábitos de estilo negativo.

De acuerdo con la metodología **SMART** descrita en el artículo de Doran (1981), se sabe que, si no se consigue una buena especificidad en el establecimiento de metas sobre lo que se quiere hacer, cuándo y cómo, el rendimiento de las personas decae por la duda, la mayor facilidad de distracción, el cambio frecuente de objetivos, etcétera.

De hecho, muchas personas afirman que cuantas más tareas se proponen mayor rendimiento alcanzan en todas ellas. No se debe olvidar que el cerebro es un organismo tremendamente poderoso, pero si no se dirige con pericia también puede perderse en múltiples tipos de funcionamientos perjudiciales.

El proceso de medida (M) es también muy relevante, aunque existe una gran discusión al respecto. Por ejemplo, muchos nutricionistas afirman que no es bueno pesarse todos los días, porque consideran que el estrés asociado a los resultados va a desanimar más que ayudar. Sin embargo, diversos estudios, como el de Rosenbaum (2017), encuentran justo lo contrario: pesarse a diario fue significativamente efectivo tanto para mantener el peso como para el compromiso con reducirlo.





Que se tenga muy claro en la mente qué es lo que se quiere, cómo se va a ejecutar, así como poder medir cómo van los resultados de los esfuerzos, es esencial para el proceso. Avanzar motiva, pero también el ver si se ha alejado de la meta, ya que esto permitirá activar mecanismos compensatorios. Evidentemente, en tareas como controlar el peso, progresar en un idioma o realizar un entrenamiento deportivo específico, la capacidad de medir es muy sencilla e incluso estandarizable.

Cuando los objetivos tienen más que ver con lo psicológico, la cosa se complica y existen pocos ejemplos de ello disponibles para la población general.



Por ello es esencial que profesionales de la salud utilicen métodos o herramientas que permitan establecer claros objetivos para sus sesiones de trabajo, estos abordajes pueden ser tan sencillos como el uso de las escalas subjetivas o metas establecidas en conjunto con sus clientes. Que la autoestima o cualquier

otro importante factor psicológico no sea tan fácilmente medible como los kilogramos que pesamos en la báscula no debe ser una excusa para comprometernos a un trabajo en ella tan constante y detallado como lo haríamos al evitar comer ese pastel o hacer determinados minutos de entrenamiento.

El factor de alcance (A) también tiene que ver con los dos anteriores. Se recuerda el trabajo de Locke y Latham de 2002, que destacan que cuando la meta resulta desafiante para el individuo, junto con el compromiso y la capacidad de poseer una buena retroalimentación del proceso, los niveles de motivación y rendimiento aumentan.

El ajuste de creencias es esencial. Lo que se es capaz de lograr, lo relevante que es cada uno de esos objetivos, qué se debe hacer para trabajarlos, cuáles son las tendencias, fortalezas y debilidades, son la configuración principal. Al ver que se puede alcanzar ese objetivo, se dispone con ilusión y ganas de utilizar los recursos personales y ofrecer progreso por ese objetivo marcado.

Se suele recomendar asociar ese punto (A) con el temporal (T), dado que, si no se visualiza que se puede alcanzar un resultado razonable en un período acorde con las necesidades o planes, la motivación y ejecución entrarán en riesgo.

Sheldon y Lyubomirsky, (2006) tratan la importancia de establecer y progresar en objetivos vitales y cómo ello potencia el bienestar. En el proceso de construcción, se necesita que se ayude a establecer específicamente cómo se va a trabajar las variables relevantes.



Un niño que sabe trazar objetivos **SMART** para su autoestima podrá sentirse más protegido, compensar ansias y mejorar cualquier tipo de posible ataque que reciba. Pero no sólo eso, sino que poseerá hábitos que le ayuden a conseguir esa sólida autoestima cotidianamente, generando las espirales de emociones y recursos positivos que redundarán en potenciar también otros factores.

Una herramienta que puede ayudar a instalar estos hábitos es el “**Diario de Prioridades**”. Esta herramienta simple, que se puede actualizar quincenal o mensualmente, ayuda a identificar y anotar lo que consideramos importante desarrollar en nuestras vidas. Por ejemplo, si sentimos monotonía, en el diario podríamos anotar la relevancia de crear nuevos hábitos. Si nos damos cuenta de que estamos desconectados de los temas actuales, podríamos reservar un espacio en nuestra agenda para leer noticias. Si observamos que perdemos mucho tiempo en redes sociales, podríamos plantearnos establecer límites de uso o reflexionar sobre lo que realmente buscamos en esas plataformas. La idea es que el diario funcione como un recordatorio constante de nuestras metas y prioridades, impulsándonos a actuar en consecuencia.

Ejemplo de un “Diario de Prioridades”:

Fecha: 29 de septiembre de 2023

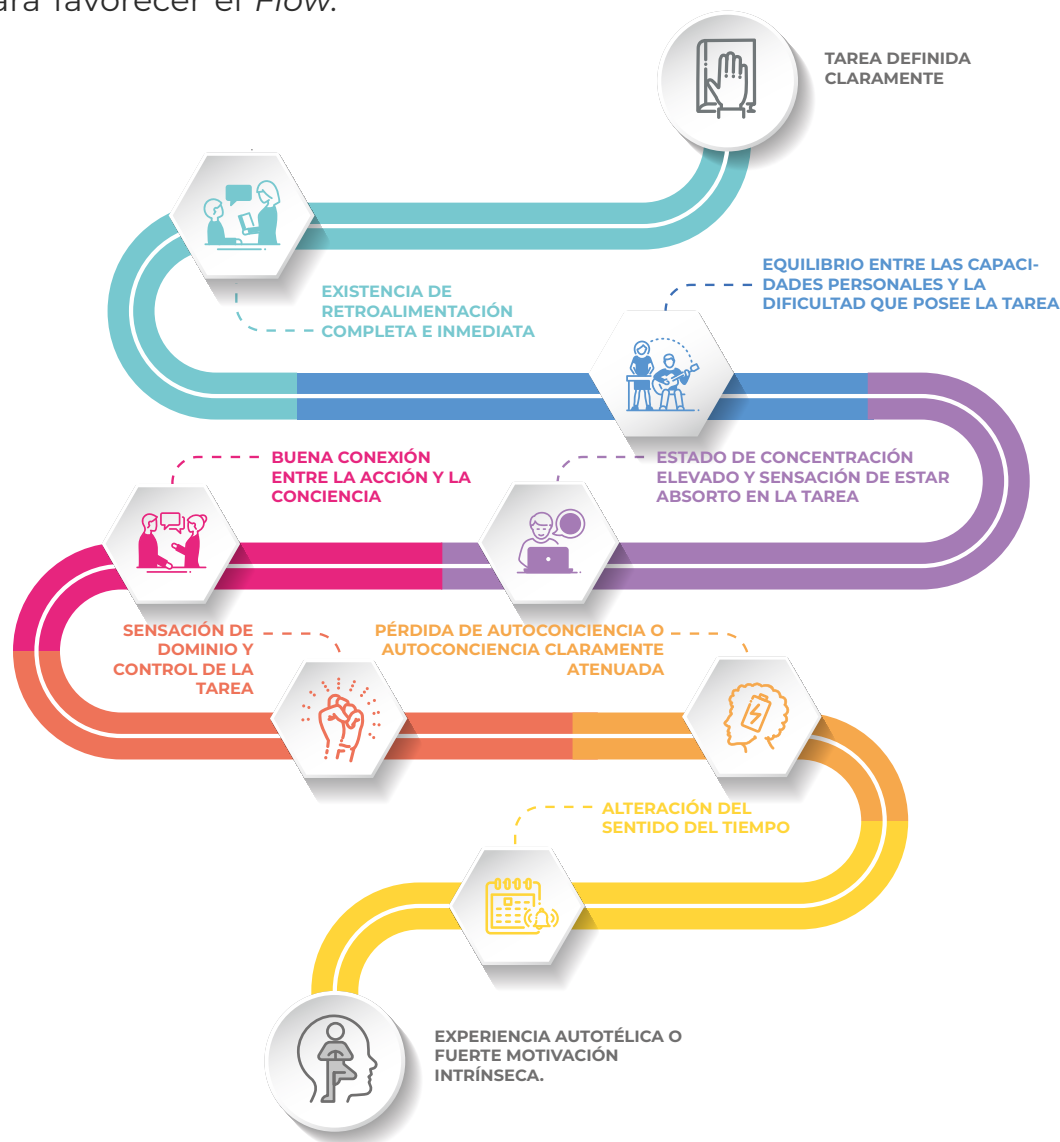
Prioridad 1: Crear nuevos hábitos para romper la monotonía (ejemplo: salir a caminar por la mañana).

Prioridad 2: Reservar 20 minutos diarios para leer noticias y estar actualizado.

Prioridad 3: Limitar el uso de redes sociales a 30 minutos al día.

Reflexión: ¿Qué busco en las redes sociales? ¿Hay otras actividades que me aporten más?

Comprender y utilizar el concepto de *Flow* de manera adecuada es otra gran manera de contribuir positivamente al establecimiento de metas y al sentido vital. Csíkszentmihályi (1996, 1998a, 1998b) establece nueve puntos que debe cumplir el enfoque para favorecer el *Flow*:



Para aprender a desarrollar el Flow, es recomendable hacer listas de factores que están claramente alineados con nosotros mismos y con lo que consideramos relevante. Una de las más sencillas y que contribuye a una buena motivación es:

a) Habilidades: Lo que se te da bien, pero que no tiene por qué gustarte. Por ejemplo, alguien podría decir que es muy bueno planchando y limpiando los cristales, pese a que no es una actividad que le atraiga especialmente.

b) Aficiones: Cosas que sí aprecias directamente, te interesan, pero no tienen por qué salirte bien. A alguien le encanta tocar la guitarra, pero siente que no avanza mucho por falta de constancia.

c) Orgullos: Son sucesos que pueden haber terminado ya, o están en proceso, que te conectan con una visión positiva de ti mismo, porque han conllevado esfuerzo, mérito o están asociados con tus valores. Por ejemplo, haber ayudado a un amigo con problemas, superado la pereza para ser constante en el ejercicio físico, o terminado con buenos resultados una formación (Taibo, 2022).

Es recomendable, para favorecer la **activación del Flow**, crear estrategias que nos enfoquen en lo relevante: como preparar el cuerpo y la mente para la tarea que queremos realizar, organizar el espacio y diseño de la tarea.



Otra teoría a considerar al ejecutar una tarea es la teoría de autodeterminación de Deci y Ryan (2000). Aunque varios factores aparecen en diversos modelos, se pueden considerar tres factores principales: autonomía, competencia y relación. Se sugiere añadir un factor adicional a la autodeterminación: la novedad. Es esencial ser conscientes de que en nuestras estructuras debemos favorecer lo novedoso, ya sea en el proceso mismo o en los descansos y recompensas que nos damos.

Autores como Oettingen, (2012) recomiendan las visualizaciones positivas. Imaginar diversas etapas del proceso de ejecución, motivación y logro de objetivos activa áreas cerebrales y circuitos neuropsicológicos relacionados con la recompensa y la motivación, lo que mejora la actitud y esfuerzo hacia esas metas.

Duckworth y Seligman, (2005) también recomiendan el desarrollo de la disciplina y proponen ejercicios específicos para desarrollar la voluntad; con entrenamiento adecuado, se puede mejorar la concentración y persistencia en una tarea, a pesar de las dificultades.

3. INTERVENCIONES EN EL SENTIDO VITAL

Dada la relevancia del sentido vital, existen actualmente pocas investigaciones sobre las mejores herramientas o protocolos para lograr un desarrollo óptimo del mismo.



Desde 2013, McAdams y McLean investigan la importancia de trabajar en la “narrativa de vida”. Esto implica crear una estructura de práctica en la que, ya sea escrito o hablado, se reflexione sobre la propia vida. El objetivo es analizar los detalles de cuáles son y deseamos que sean los momentos significativos o hitos vitales, así como los valores que tienen mayor relevancia para nosotros. Esta práctica ofrece mejoras significativas en la profundidad y calidad del sentido vital.

Martin Seligman (2002), considerado el padre de la psicología positiva, sugiere descubrir nuestras virtudes y nuestro significado vital a través de un mejor conocimiento y uso de las fortalezas del carácter. Realizar el test de fortalezas y trabajarlas explícitamente mejora la consciencia de las fuentes de valor intrínseco y extrínseco. Al clarificar esta consciencia, se potencia significativamente el sentido vital.

Por otro lado, Steger (2008), un destacado autor en este campo, propone que la generosidad, el altruismo y el servicio a los demás fortalecen la percepción del sentido de la vida. También sugiere dedicar tiempo semanalmente para identificar y participar en actividades y pasiones alineadas con nuestros intereses y valores.



Finalmente, aunque algunos consideran que es un ámbito separado, Baumeister y Leary, desde 1995, enfatizan la importancia de cultivar conexiones profundas y significativas con otras personas como una vía esencial para fortalecer el sentido vital.

El acto de definir objetivos nos brinda no sólo un propósito y dirección, sino que también actúa como fuente de motivación y compromiso, conduciéndonos hacia una vida más plena y significativa. A medida que logramos nuestras metas, reforzamos ese sentido intrínseco de propósito, creando un ciclo virtuoso de realización y satisfacción. Este enfoque en metas y sentido vital no sólo potencia nuestro bienestar personal, sino que también nos permite formar conexiones más profundas y significativas con quienes nos rodean. Así, al adoptar estas prácticas y perspectivas, avanzamos hacia un mundo donde cada persona tiene la claridad y determinación para perseguir sus verdaderos propósitos y aspiraciones.

Referencias

Csíkszentmihályi, M. (1996). *Fluir (Flow). Una Psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Csíkszentmihályi, M. (1998a). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

Csíkszentmihályi, M. (1998b). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Doran, G. T. (1981). There’s a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Duckworth, A., y Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>

Locke, E. A., y Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.

McAdams, D. P., y McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.

Rosenbaum, D. L., Espel, H. M., Butryn, M. L., Zhang, F., & Lowe, M. R. (2017). Daily self-weighing and weight gain Prevention: a longitudinal study of college-aged women. *Journal of Behavioral Medicine*, 40(5), 846-853.
<https://doi.org/10.1007/s10865-017-9870-y>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Steger, M. F. (2008). Meaning in life. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 679-687). Reino Unido: Oxford University Press.

Taibo, I. (2022). *Psicología Positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

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.