

TOOLS by

This  
is Odd

Goal Setting

¿Sabes lo que es el Goal Setting?  
Es la capacidad, o falta de ella, que  
tenemos para ponernos objetivos.  
Ser un buen goal setter cambia  
profundamente cómo encaras tu  
vida y tu trabajo. A mejor.

Hemos preparado esta tool que te  
guiará para convertirte en el mejor  
goal setter hoy mismo. Escucha  
este micropodcast que te guiará en  
el proceso: *Link aquí*

La clave es la motivación. ¿Qué quieres conseguir este año?

Es impresionante lo que conseguimos hacer con nuestro cerebro privilegiado. Pero hay en alguna cosita que somos terribles. Por ejemplo en goal setting. Por lo general, los humanos tendemos a ser bastante malos poniéndonos objetivos: según un [estudio de la Universidad de Scranton](#), el 92% de nosotros no cumplimos los objetivos que nos ponemos a principios de año. Pero como todo en la vida, sólo sabiendo cuál es nuestra flaqueza, podemos buscar el hack\* que desbloquee nuestra mente super poderosa.

\*El hack es la tool que os dejamos más abajo.

*Goal Setting: la clave es la motivación. Y en nuestra mente reside el poder para desatarla.*

Imaginemos que nos planteamos hacer deporte todos los días. Este objetivo podría ser cualquier cosa. Ahorros, ventas, leer más, ser más consciente con el medio ambiente... Si eres del montón que no cumple objetivos, y por un tema estadístico muy posiblemente lo seas, en cuestión de semanas o meses todo quedará en el olvido. Bye bye, motivación.

¿Qué ha pasado? Uno de los factores principales es no saber dimensionar nuestra capacidad y asumir que podemos con más de lo que realmente podemos. En castellano plano se llama venirse arriba.

Creemos que cuanto más difícil sea el reto, más fácil será motivarnos. “ ¿¡A qué no tienes huevos a....!?”

Sorprendentemente mantener la motivación es mucho más sencillo cuando los primeros pasos son fáciles y se van complicando con el tiempo. Aquí entra en juego un efecto inconsciente que se llama **simulation fluency**, y se refiere al poder de simulación que tenemos para imaginarnos habiendo completado ese objetivo. Es decir, imaginarnos con la medalla puesta.

Según [Jin, Xu, & Zhang](#), nos da la sensación de que si aprovechamos la energía del momento (el subidón, para entendernos), nos resultará más fácil quitarnos el peso de encima y dejar lo fácil para luego. **El problema es que estamos enfocando el objetivo desde lo duro que será completarlo en lugar de lo deseable que es conseguirlo.**

Nos gustaría compartir contigo el proceso de goal setting que seguimos en This is Odd que nos ayuda a mantenernos motivados. Te invitamos a utilizar esta tool para ponerte los objetivos de la próxima semana, el próximo mes o el próximo año.

## 1. Convierte tareas en objetivos

Hacer deporte cada día (aka terminar hecho polvo en el suelo del gym) VS. estar más saludable y en mejor forma física. ¿Cuál suena mejor? Intenta enmarcar los objetivos en conceptos que transmitan más buen rollo.

¿Qué quieres o debes hacer esta semana, este mes, este año? Te resultará más fácil pensar en categorías. Escribe el nombre de las categorías que quieras trabajar en el título de cada tabla (más abajo). Te dejamos algunos ejemplos.

- CATEGORÍA 1: Trabajo.  
Ventas, relación con tu jefa, cerrar proyectos...
- CATEGORÍA 2: Retos personales.  
Deporte, meditación, lectura...
- CATEGORÍA 3: Familia y amigos.  
...

## 2. Sitúate habiendo conseguido ese objetivo: ya tienes la medalla.

Verás que las tablas, al contrario de lo que estarás acostumbrada o acostumbrado a ver, empiezan con el objetivo conseguido. Rellena la primera columna de cada tabla con tu objetivo. Enúncialo de una forma que nos ayude a crear esa simulation fluency. Algunos ejemplos:

“He conseguido llevar una vida saludable”, “He triplicado las ventas este año”, “He conseguido que mi equipo sea más eficiente”, “La meditación es parte de mi rutina diaria”, “Mi madre siente que paso un montón de tiempo con ella”

## 3. Mira hacia atrás. ¿Qué has hecho para conseguirlo? Convierte esos objetivos en acciones muy tangibles.

Te contamos una técnica de coaching increíblemente eficaz: Imagínate el objetivo como una línea en el espacio que va de punta a punta de la habitación, despacho o lugar donde nos encontremos. El final de la línea es el final del objetivo, es el momento de haberlo conseguido. Coge una libreta y un boli y camina hacia el final de esa línea. Ahora date la vuelta. ¿Qué has hecho para conseguirlo? Apunta esos pasos.

Ahora necesitamos convertir esos pasos en acciones muy tangibles. Piensa en números, fechas...

¿Qué he hecho para llevar una vida más saludable?

- Empecé yendo a clases de Yoga 1 vez a la semana
- Me apunté al gym
- Reduje las tapas y las cervezas al fin de semana
- Me compré un libro de recetas sanas y empecé cenando sano entre semana

### **5. Ahora clasificalas entre fáciles y difíciles y sepáralas en el tiempo.**

Por fácil entendamos también lo que nos llevará poco tiempo. Apuntarnos a Yoga puede ser algo fácil e inmediato y apuntarnos al gimnasio algo mucho más comprometido que podemos dejar para más adelante. Pero aquí cada uno, que establezca sus prioridades.

### **6. Empieza con lo fácil, deja lo difícil para más adelante.**

Las tablas de debajo contemplan que ese objetivo lo consigues en 4 pasos, pero aquí ya depende de ti. Deconstruye ese objetivo en tantos pasos como veas necesario.

Pasito a pasito, suave, suavesito.

# GOAL SETTING

CATEGORÍA 1: \_\_\_\_\_

¿Qué he conseguido?	Paso 1 (fácilísimo)	Paso 2 (fácil)	Paso 3 (moderado)	Paso 4 (difícil)
	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4
Llevo una vida saludable	Apuntarse a Yoga 1 vez a la semana	Recetario comida sana.	Tapas y cervezas el finde.	Apuntarse al gym.

CATEGORÍA 2: \_\_\_\_\_

¿Qué he conseguido?	Paso 1 (fácilísimo)	Paso 2 (fácil)	Paso 3 (moderado)	Paso 4 (difícil)
	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:

# GOAL SETTING

CATEGORÍA 3: \_\_\_\_\_

¿Qué he conseguido?	Paso 1 (fácilísimo)	Paso 2 (fácil)	Paso 3 (moderado)	Paso 4 (difícil)
	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:

CATEGORÍA 4: \_\_\_\_\_

¿Qué he conseguido?	Paso 1 (fácilísimo)	Paso 2 (fácil)	Paso 3 (moderado)	Paso 4 (difícil)
	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:	Cuándo:

Si quieres estar al día con herramientas de project & people management para encontrar tu propósito profesional, organizarte mejor, definir una estrategia de comunicación en tiempos de emergencia o simplemente acabar con la procrastinación, entra en [www.thisisodd.es/tools](http://www.thisisodd.es/tools).

TOOLS by **This is Odd**