

Management and Performance Associates – Febrero 2015

“El camino al infierno está lleno de buenas intenciones”

Cuando lean este artículo, muchos de ustedes, desafortunadamente, ya habrán abandonado las buenas intenciones que tuvieron a inicios de año. El ejemplo típico es ir al gimnasio. Habrá visto que, llegado Febrero, la cantidad de gente comienza a menguar. O en el mejor de los casos, si siguen yendo, lo hacen con menor frecuencia. Las encuestas muestran que un tercio de las decisiones tomadas a inicios del año duran un mes o menos, y menos del 50% sobrevive los primeros seis meses. En total, apenas un 8% logra cumplir sus metas.

Quizás, ese sea el problema. ¿Su intención de inicio de año fue una meta o simplemente una intención? Hay una gran diferencia entre intenciones y metas. Todos tenemos buenas intenciones, como comer más sano, ahorrar más dinero o llegar a ser un mejor líder. Hacer que suceda es otra historia. Si alguna vez intentó dejar de fumar, sabe lo difícil que es.

Las siguientes recomendaciones lo ayudarán a cumplir sus metas personales:

Marque una diferencia entre intenciones y metas.

Imaginemos que nuestra intención fue llegar a ser un mejor gerente. ¿Qué significa, esto, exactamente? ¿Qué comportamientos y acciones involucra? ¿Cómo mediremos nuestro progreso? Definir metas SMART nos ayudará a responder estas preguntas. Para ser SMART las metas deben ser Específicas, Alcanzables, Medibles, Relevantes a la estrategia y con un Plazo Definido. Por ejemplo, en lugar de decir *“necesito hacer más sesiones de coaching con mi equipo”*, deberíamos decir *“mi meta es hacer reuniones de coaching mensuales con cada colaborador directo”*. En lugar de decir *“necesito ahorrar dinero”*, establezca un monto mensual a para transferir a la cuenta de ahorros. Quizás, que sea “alcanzable” es la parte realísticamente más importante. No es realista pensar que una persona será completamente diferente en un corto período de tiempo.

Opte por el cambio progresivo.

Hágalo gradual. Sin dudas todos queremos llegar a ser mejores líderes (nuestra intención. Articule la meta traduciéndola en comportamientos que se pueden lograr gradualmente.

Comience pequeño. Al inicio, tenga una reunión con cada uno de los miembros de su equipo cada dos semanas. Durante el primer mes sea más personal. Comprenda quien es esta persona—cuáles son sus deseos y necesidades. Una vez lograda esta meta, llévela a un plano más profesional – qué habilidades tiene y cuáles son sus gaps? Luego, haga foco en sus expectativas incumplidas — ¿qué más puede llegar a hacer?. . . etcetera.

Enfoque

Para que sus intenciones no se parezcan a la lista de compras del supermercado, quizás deba identificar, y priorizar, cuáles son las que harán las mayores diferencias. Es por eso que muchas empresas requieren que sus empleados definan un máximo de 5 metas para el año, lo que les asegurará foco y alineación con las metas de la empresa.

Recuerde que motivación se relaciona con satisfacción

Una vez definida la meta, intente encontrar actividades que disfrute, que no lo estresen. Por ejemplo, si la meta es perder peso, no es necesario ir al gimnasio, (especialmente si no le gusta).

Existen otras alternativas, caminar más, comer más sano o realizar algún deporte. Cuanto más disfrute, más altas serán las posibilidades de que se transforme en parte de sus comportamientos habituales.

Prepárese para los reveses

Todos sabemos lo difícil que es realizar cambios comportamentales, y cuánto más fácil es quedarnos en nuestra zona de confort. Por lo tanto, cuando las cosas no salgan como fue planeado, no abandone. Inténtelo una y otra vez, usando abordajes diferentes. Y si necesita ajustar la meta, recuerde que “Realista” significa de acuerdo al contexto. Cuando los contextos cambian, hay que ajustar la meta.

Recompense cada logro

No espere hasta el final del año para tener su recompensa. Celebre cada logro y coloque muchos hitos a alcanzar en el camino. Si realizó todas las conversaciones de coaching que tenía planeado durante el mes, celébrelo.

¡Nos vemos el próximo mes, con por lo menos una meta cumplida!