

**METAS** ||| Este año, sí las cumplo

■ UN ESTUDIO DE LA REVISTA "AMERICAN PSYCHOLOGIST" DICE QUE EL 25% DE LAS RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO SON ABANDONADAS EN LA PRIMERA SEMANA Y QUE, DOS MESES DESPUÉS, SOLO EL 60% MANTIENE SUS PROMESAS

# MI PLAN PARA EL 2008

●●● Carmen Escobar

**MANOS A LA OBRA.**

Póngase metas que pueda cumplir y no se deje llevar solo por sus deseos.

MODELO: VALERY NEFF. VESTUARIO: BUGUI. ALFOMBRA: CONSORCIO PERSA. PRODUCCIÓN: MERCEDES PUGA. FOTO: LINO ESTRADA.

Cada fin de año es lo mismo. Junto con el cotillón, los bailes en trencito y las doce uvas, nos prometemos (a veces sobrios y otras en estados deplorables) que este año que viene será distinto, que de una vez terminaremos la tesis, que abriremos nuestro propio negocio o que dejaremos de pelearnos con el novio. Promesas que, a mediados de febrero, ya se olvidaron.

¿Por qué? Óscar Osorio, 'coach' y director de Lifecoach Perú, señala que una de las razones para no cumplir lo que nos prometemos cada fin de año es que no establecemos la diferencia entre los deseos y los objetivos. Los primeros son determinados por el entusiasmo, la pasión, las ganas, mientras que los segundos incluyen un análisis de habilidades y defectos que nos permitan saber qué somos capaces de hacer y qué no. También, aconseja el 'coach', debemos saber si estos objetivos son viables, si tenemos apoyo para conseguirlos, establecer fechas límites (de inicio y término) para alcanzarlos y, sobre todo, ser conscientes de que para hacerlos realidad es necesario un cambio en nuestro estilo de vida.

Para saber más de nuestras habilidades y carencias podemos recurrir también a un trabajo de psicoterapia que nos permita conocernos mejor. "Tenemos que poner atención a lo que pensamos, decimos y hacemos. Si siempre nos quejamos, estamos desanimados o guardamos emociones da-

ñinas, no fomentamos un estado positivo que nos permita alcanzar nuestras metas. La resolución de estos conflictos puede requerir un apoyo terapéutico para sacar a la luz emociones reprimidas, trabajarlas, disolver los bloqueos y cerrar etapas en nuestra vida. Quizás esperamos a la pareja perfecta, pero no la encontramos y no nos damos cuenta de que somos celosos o posesivos, o no respetamos las decisiones de los demás", dice la psicoterapeuta Margarita Lay Alzamora.

**POCO A POCO**

Es importante que el objetivo no se quede en el aire. Escríbalo en un papel o en una hoja de Excel y detalle todos los pasos que se necesitan para alcanzar el objetivo. "Este plan debe ser tan detallado como una receta o un manual de piezas para armar. A medida que avance con sus objetivos, póngase un check", señala Osorio.

No olvide trazarse objetivos y actividades alternativas por si los objetivos principales no se llegan a cumplir. No se frustre y siga adelante con su plan.

**¿POR DÓNDE EMPIEZO?**

Ordénesse, aprenda a dar prioridades y deje de soñar. Sea realista al plantear sus objetivos y si no sabe por dónde empezar, analice cada una de sus facetas: profesional, familiar, social y el propio yo. Y no sea egoísta, tenga en cuenta que estos logros tendrán impacto en su entorno y familia. Elija aquello que no

solo sea lo mejor para usted, sino también para sus seres queridos.

**HERRAMIENTAS**

La psicoterapeuta Margarita Lay afirma que una herramienta que puede contribuir al logro de nuestros objetivos es el uso de afirmaciones positivas. "La afirmación no es una imposición, es una sugerencia a nuestro subconsciente. Para ello, nuestras acciones deben ir de acuerdo con la afirmación. En lugar de decir "este año no me voy a enfermar", debo decirme: "cada día de este año voy a estar más saludable". Lo mismo se aplica a la situación económica. En vez de decir "no quiero deudas", tenemos que decir "me libero de mis deudas". Hay que enfocarnos en lo que deseamos. Pero hay que sentir lo que decimos, de lo contrario todo se quedará en un intento", explica Lay. ●

**Lesirve**

■ **Lifecoach Perú.** Servicio de 'coaching' que brinda asesoría y acompañamiento en la realización de su plan de vida. Teléfonos: 225-5546 y 9940-7547.

■ Este 4 de enero, la psicoterapeuta Margarita Lay dictará el taller "Año Nuevo, mente nueva". Teléfono: 241-7484.