



## ¿La planificación da resultados?

¿Alguna vez se siente abrumado por todas las decisiones que debe tomar? Entre la vida personal y la vida laboral, puede haber un flujo constante de opciones. ¿Cuál es la clave para una toma de decisiones consciente?

### La planificación puede ayudar

La planificación puede darle un sentido de enfoque, de control y de propósito al momento de tomar decisiones en su vida. Puede prepararlo para los desafíos del futuro. Si usted es capaz de prever los obstáculos y las oportunidades futuras, puede estar más preparado para manejarlos.

### ¿Por qué tomarse la molestia?

Algunas personas se preguntan si deben tomarse la molestia de realizar una planificación. Después de todo, la vida es un cambio constante. Los planes que haga hoy pueden necesitar un ajuste, o incluso ser descartados, mañana. Las siguientes son solo algunas de las razones por las cuales la planificación todavía da resultados:

- **Lo ayuda a identificar qué quiere usted.** La planificación ayuda a clarificar sus objetivos. Incluso un GPS no lo hará llegar a su destino si no le indica a dónde va. Del mismo modo, debe estar dispuesto a trabajar arduamente. Pero ¿cómo puede saber por dónde empezar o qué camino tomar si no sabe qué desea lograr?
- **Lo ayuda a determinar cómo lograr lo que desea.** Parte de la planificación es dividir su meta -o metas a largo plazo- en partes más pequeñas. Para hacer el “viaje” completo, ¿qué curvas deberá tomar a lo largo del camino? ¿Qué señales le demostrarán que va en la dirección correcta? ¿Cómo va a saber cuándo ha llegado?

Puede responder a preguntas como éstas mediante el uso de objetivos SMART<sup>1</sup> (por sus siglas en inglés). Estos son objetivos específicos, mensurables, alcanzables, realistas y acotados a un marco temporal.

### ¿Cómo trabajar los objetivos SMART?

Este es un ejemplo de cómo los objetivos SMART pueden ayudarlo a planificar:

**Quizás usted desee estar en forma antes del verano.** Usted podría decir: “Quiero bajar de peso para verme bien en traje de baño este verano.” Pero eso no es muy concreto.

**En su lugar, cree una meta SMART siendo específico.** Por ejemplo: “Quiero perder 10 libras antes del 1 de julio para que pueda verme bien en un traje de baño talla 12”. Eso le indica qué, cuándo y por qué.

**A continuación, puede dividir su objetivo:** Usted puede comprometerse a perder una cierta cantidad de libras cada mes. Puede elegir un programa de pérdida de peso realista y pensar en formas de recompensarse a lo largo del camino. ¿Se da cuenta cómo establecer una meta SMART puede ayudarlo a planear un resultado positivo?

### Y aún hay más

Hacer planes puede expandir sus horizontes, ayudarlo a pensar de manera más creativa y crear resiliencia.

Naturalmente, los planes no son infalibles. Como se suele decir, “Usted hace planes ... y luego la vida sucede”. Pero la planificación lo ayuda a mantenerse concentrado camino a su objetivo y a pensar en estrategias para el éxito a medida que avanza.

<sup>1</sup><http://topachievement.com/smart.html>

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.