



Comprobar los Objetivos

En el contexto sistémico

Un objetivo, un cambio o un desarrollo nunca te afecta a ti solamente, sino que siempre tiene un impacto en quienes te rodean. Este ejercicio te ayuda a concentrar en su entorno la descripción y formulación del objetivo. ¿Quién podría ayudarte a lograr sus objetivos? ¿Quién podría limitarte o frenarte? ¿Tu objetivo podría provocar reacciones o consecuencias inesperadas, que hayas ignorado previamente? Lo descubrirás en este ejercicio.

Mi meta es:

Intenta suponer que ya lograste tu objetivo. ¿Quién en tu entorno sería el primero en notarlo / percibirlo?

¿Cuándo se daría cuenta esa persona? ¿Existe un momento clave?

¿Cómo reaccionarían las personas involucradas cuando lograras tu objetivo? (familia, colegas, superiores, clientes, amigos)

¿Alcanzar la meta también podría tener aspectos y consecuencias negativas o inesperadas en las que aún no has pensado?

Ponte en la situación de tu objetivo:

¿Cómo se ve desde la perspectiva de los demás involucrados? ¿Qué opiniones y puntos de vista podrías tener al respecto? (familia, colegas, superiores, clientes, amigos)

¿Puedes lograr el objetivo por ti misma/o, o hay otras personas involucradas o a tener en cuenta en tus acciones?

Si es así, describe cómo podrías involucrar a estas personas en tu camino hacia el logro de tus objetivos:

Finalmente, asuma la perspectiva del pájaro que sobrevuela las situaciones:

Si te miras desde fuera después de haber logrado la meta, ¿qué notas o te llama la atención?

Tómate un poco de tiempo y asimila tus respuestas.

¿Adquiriste nuevos conocimientos que te impulsen a cambiar, concretar más precisamente o adaptar el objetivo? Si es así, reformule tu objetivo a continuación: