

**DIPLOMADO INTERNACIONAL  
PRACTITIONER EN EMPODERAMIENTO  
PERSONAL Y PROGRAMACION NEURO  
LINGÜÍSTICA**



***PNL***

**FOLLETO GUIA.**

## **INTRODUCCION Y BIENVENIDA**

**ESTE PROGRAMA NO ES UN CURSO COMUN, ES EL INICIO DE UN PROCESO DE TRANSFORMACION Y DE CRECIMIENTO ILIMITADO.**

**NO ES PARA CUALQUIER PERSONA. ES IDEAL PARA SERES HUMANOS SENCILLOS CON GANAS DE SER FELICES, DE VIVIR AL MAXIMO, DE VER LA VIDA CON OTRAS PERSPECTIVAS, DE DESAPRENDER LO QUE NO LES SIRVE, DE ELEVAR SU CONCIENCIA Y DE TRASCENDER EN EL TIEMPO.**

**TAMBIEN ES RECOMENDABLE PARA SERES HUMANOS APASIONADOS Y QUE BUSCAN LIBERAR SU PODER PERSONAL, PARA SERVIR DE MEJOR MANERA A LA HUMANIDAD y CONTRIBUIR CON LA EVOLUCION DEL PLANETA.**

# TALLER DE EXPECTATIVAS

1.- ¿Por qué decidiste tomar este programa?

---

---

2.- ¿Qué es lo que más quieres lograr en ti de este entrenamiento?

---

---

3.-¿Qué es lo que quieres hacer de diferente en tu vida?

---

---

4.- ¿Qué tan comprometido estás de lograr esto?

---

---

5.-¿Cómo afectará tu vida esos cambios? ¿Con tu familia? ¿Con tu trabajo? ¿ Con tus relaciones?

---

---

# MODULO 1

## LOS PILARES DE LA PNL PARA LIBERAR TU PODER

### “¿QUE ES PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?”

La **Programación Neurolingüística (PNL)** es un modelo de comunicación conformado por una serie de técnicas, cuyo aprendizaje y práctica están enfocados al desarrollo humano. Sostiene que en última instancia toda conducta humana se desarrolla sobre una “estructura” aprendida, la cual puede ser detectada para ser modelada por otras personas y obtener con ello similares resultados.

### QUÉ ES PNL (SEGÚN ROBERT DILTS)

“Es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y como usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes”

### ENTONCES, ¿QUÉ ES PNL?

### VEAMOS DE DONDE PROVIENEN LAS PALABRAS PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA...

**Programación:** Porque incorporamos y ejecutamos programas. Nuestro cerebro actúa como una gran computadora, cuando nacemos apenas tenemos un sistema operativo, pero con el tiempo y las experiencias que ingresan por nuestros cinco sentidos,

incorporamos programas. Algunos de ellos son muy útiles pero otros no tanto, solo que están ahí porque tienen una ganancia secundaria o nos protegen de algo.

Lo que la **PNL** intenta hacer, es que las personas puedan seleccionar el programa que más les conviene para cada ocasión, en vez de que se ejecute el que está más a mano, o saliendo de la analogía, el que estamos acostumbrados a utilizar.

**Neuro:** La palabra neuro de neurolingüística, proviene del propio proceso de asimilar los programas a través de nuestras neuronas sensoriales. Y el proceso de ejecutar los programas a través de nuestras neuronas motoras.

**Lingüística** es porque es el lenguaje corporal como el lenguaje verbal el que nos permite realizar lo explicado anteriormente.

## **APLICACIONES DE LA PNL**

Antes de leer las aplicaciones de la PNL, tal te pueda interesar nuestro artículo sobre los Presupuestos de la Programación Neurolingüística para comprender mejor la PNL

La **PNL** se aplica en el campo personal, terapéutico y profesional. Cabe resaltar que en muchos países, Argentina entre ellos, el título de **Programación Neurolingüística** no habilita a realizar psicoterapia, debiendo obtener una carrera de grado que permita obtener matrícula habilitante emitida por el Ministerio de Salud

Los terapeutas habilitados pueden utilizar la **PNL** para tratar Ansiedad, Estrés, Fobias, Problemas de Pareja, Adicciones, Complejos y todas aquellas personas que practiquen **PNL** pueden emplearla para generar mayor Confianza, Motivación, Comprensión, Autoestima y también perfeccionarnos en Negociación, Motivación de Equipos, Liderazgo, Ventas, Entrenamiento Deportivo y aprender cualquier habilidad que necesitemos tener al alcance de nuestra mano.

Si bien la **Programación Neurolingüística** se originó con fines terapéuticos, hoy en día, su uso está mucho más difundido en el campo profesional o del autoconocimiento.

El origen de la **PNL** no fue, como se cree popularmente, debido a la curiosidad sobre la forma en que algunas personas parecen ser mucho mejores en ciertas tareas que otras que participan en la misma actividad.

De hecho, fue casi un accidente, o dos accidentes, para ser precisos.

### **RICHARD BANDLER**

En primer lugar, Richard Bandler, co-creador y co-desarrollador de la **PNL**, conoció a Virginia Satir (creadora de la terapia sistémica familiar) a principios de los 70's cuando él estaba trabajando con la editorial de Virginia, Science and Behavior Books, editando transcripciones de Fritz Perls (padre de la Terapia Gestalt) que incluía ver videos y escuchar cintas de audio de Perls en el trabajo para el libro Eyewitness to Therapy.

La editorial decidió intentar un libro similar sobre el trabajo de Satir y contrataron a Bandler para grabar los talleres que ella hacía en el Cold Mountain Institute, cerca de Vancouver.

Fue durante estos períodos cuando Bandler inadvertidamente "modeló" ciertos patrones de comportamiento utilizados por los dos terapeutas en sus sesiones.

### **FRANK PUCELIK**

Trabajando inicialmente con su compañero de estudios **Frank Pucelik**, Bandler desarrolló una capacidad de replicar los resultados terapéuticos de Perls y el paso siguiente consistió en transmitir este conocimiento a los estudiantes en un curso sobre Terapia Gestalt. Como Frank tenía conexiones con la Universidad de California consiguió que le asignaran un salón para usarlo con regularidad.

Los estudiantes del cuarto curso en la universidad podrían cursarlo de manera oficial si se juzgaba que era un curso legítimo, y pudiesen reclutar los suficientes estudiantes como para hacerlo viable. Pero esto planteó un problema crucial porque si bien ambos eran excelentes aplicando la Terapia Gestalt y el grupo de asistentes fue creciendo y creciendo, ni Bandler ni Pucelik habían tenido el tipo de comprensión necesario de lo que habían estado haciendo como para que enseñar los procesos a otras personas.

## **JOHN GRINDER**

Y es ahí donde **John Grinder** (profesor adjunto de lingüística en la universidad para esa época), el tercero de los co-creadores del Campo de la **PNL** entró para obtener una comprensión consciente de lo que estaban haciendo (a nivel de detalle) para obtener estos resultados. De manera que, gracias a John Grinder, empezaron a desarrollar la **PNL** o **Programación Neurolingüística**, o como la llamaron originalmente, Meta.

Como resultado de algún tipo de conflicto, cuyos detalles todavía no están del todo claros, Frank Pucelik parece haber jugado un papel cada vez menor en el desarrollo de la PNL después de que Bandler y Grinder comenzaran a trabajar juntos. Pronto ellos comenzaron a trabajar con una segunda generación, que se formó en 1974/1975. Nombres como Gilligan, Dilts y Gordon (entre otros) son de este grupo.

Ya tenían una visión más clara, con dos modelos de terapias completamente diferentes, de cuáles eran las pautas de comportamiento comunes a ambos, que hacían la diferencia con respecto a los demás. Pero fueron por más: se entrevistaron con Milton Erickson en su consultorio en Phoenix, Arizona, e incorporaron toda la riqueza de sus técnicas hipnóticas y de su casi milagroso sentido de acompañar a los demás en su modelo del mundo.

## **EL MODELADO EN PNL**

A esta altura tal vez te interese leer algún libro de Programación Neurolingüística. En este artículo está el ranking de los mejores libros de PNL.

El lenguaje, los movimientos, la mímica, los gestos, la interacción con el paciente fueron cuidadosamente observados. Richard Bandler recopiló estos datos en su tesis doctoral, que posteriormente dio origen al primer tomo de La Estructura de la Magia.

A todo esto debe agregarse la gran influencia que sobre Bandler y Grinder ejerció Gregory Bateson, un multifacético antropólogo angloamericano que efectuó notables investigaciones sobre teoría del aprendizaje, cibernética, teoría general de sistemas, lógica y cibernética.

Así nació este modelo, originariamente centrado en el cambio personal y la comunicación, que se ha empleado con gran éxito en terapia, salud, educación, ventas y empresas.

### **LA APARICIÓN DE LOS DEMÁS**

Como la PNL nació del modelado de terapeutas, en sus inicios se la utilizó con los mismos fines. Posteriormente, y con los aportes subsiguientes de **Robert Dilts, Joseph O'Connor, Judith Delozier**, entre otros, la PNL o **Programación Neurolingüística**, comenzó a emplearse en otros campos, como la venta, el trabajo en equipo, el liderazgo, oratoria, comunicación asertiva y cada vez son más los usos y destinos.

Al ser un modelo basado en la comunicación, prácticamente, cualquier actividad que demande una comunicación efectiva, puede utilizar las herramientas de la **Programación Neurolingüística**.

**LA PNL NACE DEL ESTUDIO DE LOS PATRONES DE LENGUAJE QUE UTILIZABAN FRITZ PERLS; INNOVADOR PSICOTERAPEUTA, CREADOR DE LA GESTALT; VIRGINIA SATIR, TERAPEUTA FAMILIAR QUE RESOLVÍA CASOS DE RELACIONES FAMILIARES QUE OTROS TERAPEUTAS CONSIDERABAN INTRATABLES; MILTON ERICKSON: EL MAYOR HIPNOTERAPEUTA DEL SIGLO.**

Como resultado de estos estudios se publica el libro "**La estructura de la Magia**". No es hasta 1975 con la aparición de Robert Dilts que



se conforma el término de **NLP** y se crea la Asociación de **Programación Neurolingüística.**<sup>1</sup>

## ¿COMO PUEDE AYUDARNOS LA PNL?

- Mediante la PNL **descubrimos el poder que tiene nuestro inconsciente** y conseguimos ser mucho más conscientes de cómo actuar y cómo utilizarlo.
- La PNL **identifica nuestros patrones de comportamiento ante las diferentes situaciones** y nos ayuda a mejorar en ellas, mejorando así nuestra calidad de vida emocional, familiar o de salud.
- Nos enseña el **vínculo que existe entre nuestro lenguaje verbal y no verbal y nuestro pensamiento**, y cómo el cambio en nuestra comunicación va a tener repercusiones en nuestro mapa mental.
- Nos ayuda a tener **un concepto mucho más claro de nosotros** como personas y de nuestro entorno.
- Mediante la PNL podemos **cambiar conductas o formas de actuar** que nos molestan o no nos permiten vivir o desarrollar actividades como nos gustaría.

Mediante el trabajo con PNL **podremos saber qué estrategias utilizamos**, y además, podremos analizar las estrategias que también utilizan las demás personas, con lo que **umentaremos a su vez nuestra capacidad de relacionarnos y nuestra inteligencia emocional** en conjunto. Puede ayudarnos en temas como por ejemplo:

- **Conductas compulsivas**
- **Estrés y ansiedad**
- **Bloqueos**
- **Miedos**
- **Desmotivación y falta de ganas**
- **Falta de estrategias sociales**
- **Problemas al relacionarnos**

---

<sup>1</sup> <https://www.pnliafi.com.ar/que-es-pnl/>

- Falta de consecución de **objetivos**

## ¿COMO LIBERAR NUESTRO PODER INTERIOR?

Todo ser humano está dotado de una **poder interior** capaz de cambiar al mundo, lo creas o no, es una realidad. Tienes dentro de ti un poder que te permite hacer cosas que jamás pensaste posibles. En este artículo te voy a enseñar **3 pasos para que despiertes tu poder interior** y desde hoy vivas de forma extraordinaria.

- ¿Qué ha pasado con ese niño/a que soñaba con hacer cosas increíbles?
- Lamentablemente, vamos creciendo y nos convertimos en una especie rara llamada “*Adultos*”, y con esta extraña transformación llegan los problemas y los sueños e ilusiones poco a poco se van desvaneciendo.
- Esto sucede en la mayoría de los casos, sin embargo tu eres diferente, eres especial; y a partir de hoy **vas a recuperar** esos sueños e ilusiones para hacerlos realidad.
- La única diferencia entre el sueño de un niño y el de un adulto , es que el del niño no se convierten en acciones reales, en cambio un adulto que sabe soñar, esos sueños se transforman en un **plan de acción estratégico** y esto le permite hacer esos sueños realidad.
- Si te fijas en el párrafo anterior digo, “*Un Adulto Que Sabe Soñar*” y para saber soñar es importante que aprendas y pongas en práctica varias herramientas de la Programación Neuro Lingüística que vamos a compartirte en este Diplomado.

## VALORANDO NUESTROS ÉXITOS

Desde pequeños nos han educado para que valoremos nuestros éxitos o fracasos en función del **resultado**. En el colegio las **notas finales** son las que marcan si has trabajado bien o mal ese año y solo se valora si se pasa de curso o no, si el alumno pasa “limpio” o tiene que ir a septiembre.

Cuando terminamos nuestra formación, en el ámbito laboral sigue ocurriendo lo mismo. Los **números de ventas** a final de mes son los que definen si has llevado a cabo bien tus funciones o no. Si cumples una serie de objetivos fijados a principio de mes, se hablará de éxito, si no lo consigues, de fracaso, todo resumido en “sí” o “no”.

Incluso en los contextos de ocio, nos centramos únicamente en el resultado, por ejemplo, en el fútbol un equipo gana un partido si el **resultado** es positivo, independientemente de su forma de juego o las estrategias que haya usado.

Y no solo ocurre en el colegio, el trabajo o el ocio, también observamos este fenómeno en las relaciones. Cuando acaba una relación, muchas veces, nos asalta la idea de: “**todo el esfuerzo para nada**”. Y ¿por qué pensamos que no ha servido para nada? porque nos estamos centrando en el resultado. Nos olvidamos de lo que hemos aprendido, de lo que nos ha aportado la relación o de las emociones vividas.

Si solo valoramos el resultado, nos perdemos muchas cosas intermedias. Perdemos la posibilidad de reforzarnos por lo que hacemos bien y perdemos las posibilidades de analizar los fallos, de rectificar, de aprender. Si esperamos hasta el final para valorar, especialmente en proyectos a largo plazo, corremos el **riesgo de perder el sentido de ese proyecto**.

¿Qué sentido tiene el curso escolar si el alumno no aprueba? ¿el mes si no cumples los objetivos marcados en el trabajo? ¿el partido si no gana tu equipo? ¿tu relación de pareja si acaba en ruptura?

**Restamos diariamente importancia al proceso**, pero ¿no es importante el aprendizaje de un alumno, el trabajo diario, el esfuerzo? O en el ámbito laboral ¿no hay hueco para valorar cómo te relacionas con los clientes, con los compañeros, cómo ayudas a los demás o lo responsable que eres? Incluso en el ocio ¿no cuenta la capacidad de superación, el juego en equipo, la deportividad?

En cada proyecto que llevas a cabo, **hay mucho más que solo el resultado**. En la crianza de tus hijos, por ejemplo, si solo te centras en que el resultado sea bueno, en que tenga un buen trabajo, una buena casa y una pareja perfecta, te perderás cómo crece tu hijo, cómo se cae y se equivoca y cómo cambia el camino marcado (incluso muchas veces creando un cambio a mejor).

Nos pueden enseñar desde pequeños a centrarnos en el resultado, pero llega un momento en la vida en el que eres tú el que decide si seguir con las enseñanzas aprendidas o cambiarlas.

Por otro lado.....

“¿Te cuesta **celebrar tus éxitos**? ¿Crees que los logros del día a día son poco valiosos? ¿Alguna vez te has sentido fatigado por hacer y hacer sin obtener valoración?

Si no sueles celebrar tus éxitos y te cuesta reconocerlos, te recomiendo que sigas leyendo.

En este artículo te darás cuenta de que celebrar tus éxitos es una manera idónea de **crear una tendencia positiva** que te ayude a ser más eficaz.

### **Celebra tus éxitos**

Hoy en día **mucha gente confunde el éxito con la obligación**. Desde pequeños nos enseñan que lograr nuestros objetivos es un deber.

Por ejemplo, muchos niños no son felicitados cuando tienen un buen desempeño en el colegio y obtienen una buena valoración académica.

Los niños aprenden de sus padres que sacar buenas notas es su obligación, y no ven reconocido su esfuerzo y dedicación.

Si esta forma de pensar se interioriza, se convierte en un **hábito improductivo**.

Si no se valora el trabajo realizado, se pierde gran parte de la motivación al entrar en una situación estresante y perversa: Si no logro los resultados deseados, seré señalado por el fracaso. **Si soy exitoso no se me reconoce**, pues se entiende que es mi obligación.

En cualquier caso, parece que el niño sale perdiendo.

### **Si no celebras los éxitos es como si no existieran**

Hay adultos que mantienen este patrón ya sin necesidad de un **refuerzo exterior**, como fueron los padres en su momento. Son ellos mismos los que se machacan por cada error y no saben celebrar y disfrutar los éxitos.

Si mantenemos durante mucho tiempo esta dinámica, iremos mermando poco a poco nuestra autoestima y nuestra valía. **Si no celebramos los éxitos, es como si no existieran.**

Entonces podemos llegar a pensamientos como “no valgo para nada”, “nada me sale bien” o “para que lo voy a intentar si soy un fracasado”.

Para salir de esta situación, lo mejor es que empieces marcándote **pequeños objetivos**. Una vez alcanzados, hay que celebrarlos para reforzar tu autoestima y reconocer tu capacidad ganadora.

No hace falta que montes una fiesta cada vez que consigas algo que te hayas propuesto; basta con que te des cuenta de ello, te felicites y, **si lo consideras oportuno, te premies.**

Una vez dentro de esta dinámica, te conviene ir aumentando poco a poco el tamaño de tus objetivos para aprovechar la fuerza que te da saber que eres una persona capaz de **lograr tus metas.**

Llegará un momento en el que te plantearás objetivos que ahora mismo ni imaginas. La clave es que comiences con **objetivos asequibles**, aunque te parezcan diminutos, y que poco a poco te retes con objetivos mayores.

### **Celebrar los éxitos pone la atención en lo positivo**

Cada vez que celebres tus éxitos, estarás poniendo tu **atención en lo positivo** de la experiencia. Cambiarás hábitos de pensamiento y te expresarás como un ganador.

Ten en cuenta que **el éxito es contagioso**, por lo que las personas y las oportunidades que quizás antes no veías llamarán a tu puerta. Seguro que esta vez obtienen respuesta.

Además, obtendrás alegría y **sentido del humor**, facultades que te ayudarán en los momentos complicados.

Las personas exitosas saben reconocer sus logros y los de los demás, por lo que te será más fácil conseguir aliados y **formar equipos** para logros mayores.

Otro beneficio de festejar es que **inspiras confianza** y animas a los demás a imitarte. La gente se quiere rodear de personas exitosas y serás una modelo a seguir.

Recuerda que celebrar los éxitos tiene un componente fundamental: **el reconocimiento**. Quien celebra sus éxitos se

reconoce como una persona valiosa y capaz que ha logrado su objetivo.

Por tanto, **valora el tiempo**, el **esfuerzo** y el empeño dedicados, reforzando tu estrategia para la consecución de objetivos.

**Cada vez que celebres tus logros estarás más cerca de los nuevos objetivos**<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <http://www.elportaldelhombre.com/desarrollo-personal/item/616-ce>





## EL REENCUADRE

¿Quieres saber qué es el reencuadre en la PNL? El sufrimiento es normal en nuestras vidas, como ser rechazados por alguien que uno quiere, tener una gran equivocación en el trabajo que te provoca mucha vergüenza, o el simple hecho de que todos los demás parecen ser más felices o tienen más dinero tú.

Usualmente, no nos gusta pensar acerca del [sufrimiento emocional](#). Si tuvieras la oportunidad de borrar estos momentos que te causan dolor, ¿lo harías? Entonces, ¿cómo sería tu vida?



Todos tendemos a lidiar con el dolor de una manera muy particular. Algunas personas se deprimen y se enojan demasiado, mientras otros se recuperan rápidamente y pareciera que les vale poco. Algunas personas se vuelven más cautelosas o inclusive pueden llegar a paralizarse ante eventos similares. Otros pelean contra el sufrimiento y lo observan como un gran reto que tienen que superar.

### ¿Cómo Lidias con el Sufrimiento?

Piensa por un momento, ¿Cómo lidias con el sufrimiento? ¿Te gusta que tus amigos te consuelen? ¿Te concentras plenamente en una actividad con tal de no pensar? ¿Reprimes tus pensamientos para no sentir nada?

¿Te has preguntado cómo llegaste a desarrollar esa forma de manejar el dolor emocional? Todos tenemos una forma preferida para lidiar con el dolor.

La programación neurolingüística ha desarrollado importantes herramientas para aquellos que experimentan el dolor emocional. Esto se logró a través del estudio o “modelaje” de aquellas personas que han logrado superar sus penurias en la vida de una forma sobresaliente.

Una Técnica para Lidiar con el Dolor Emocional

Una técnica para lidiar con el dolor es cambiar las etiquetas del sufrimiento. Generalmente, tendemos a poner nuestros recuerdos en dos amplias categorías de dolor o placer. La emoción de esta técnica es que podemos eliminar gran parte del dolor al re-etiquetar estas categorías.

Por ejemplo, digamos que estás trabajando con una computadora y se bloquea; no has salvado tu trabajo así que un día completo de trabajo se va a la basura. ¿Cómo etiquetas el dolor? ¿Le pones una etiqueta destructiva como “odio las computadoras, me arruinaron el día”? O eres más constructivo y piensas: es “Ya prendí la lección, desde hoy voy a guardar mi trabajo con frecuencia”

¿Que es el Reencuadre en PNL?

Como vimos anteriormente, cualquier dolor que experimentamos en el pasado se puede re-etiquetar o “reformular” como una valiosa lección o una oportunidad para crecer. Esta técnica es llamada reencuadre en la PNL.

Además de este proceso de re-etiquetado o reencuadre, hay una serie de [ejercicios de PNL](#) que se pueden utilizar para “reprogramar” o cambiar la forma en que una persona se ve afectada por su pasado. Esto nos ayudará a diseñar un futuro mejor, ya que nuestro pasado puede determinar nuestro futuro si dejamos que afecte nuestro presente en forma negativa.

A diferencia de otros sistemas de aprendizaje, la programación neurolingüística no es una receta rígida de pasos que sólo trabajan bajo condiciones estrictas. En su lugar, proporciona una especie de caja de herramientas que ayudan a mantener una vida positiva, exitosa y feliz. Esperamos que te haya quedado claro que es el reencuadre y sus efectos positivos para tu vida.<sup>3</sup>



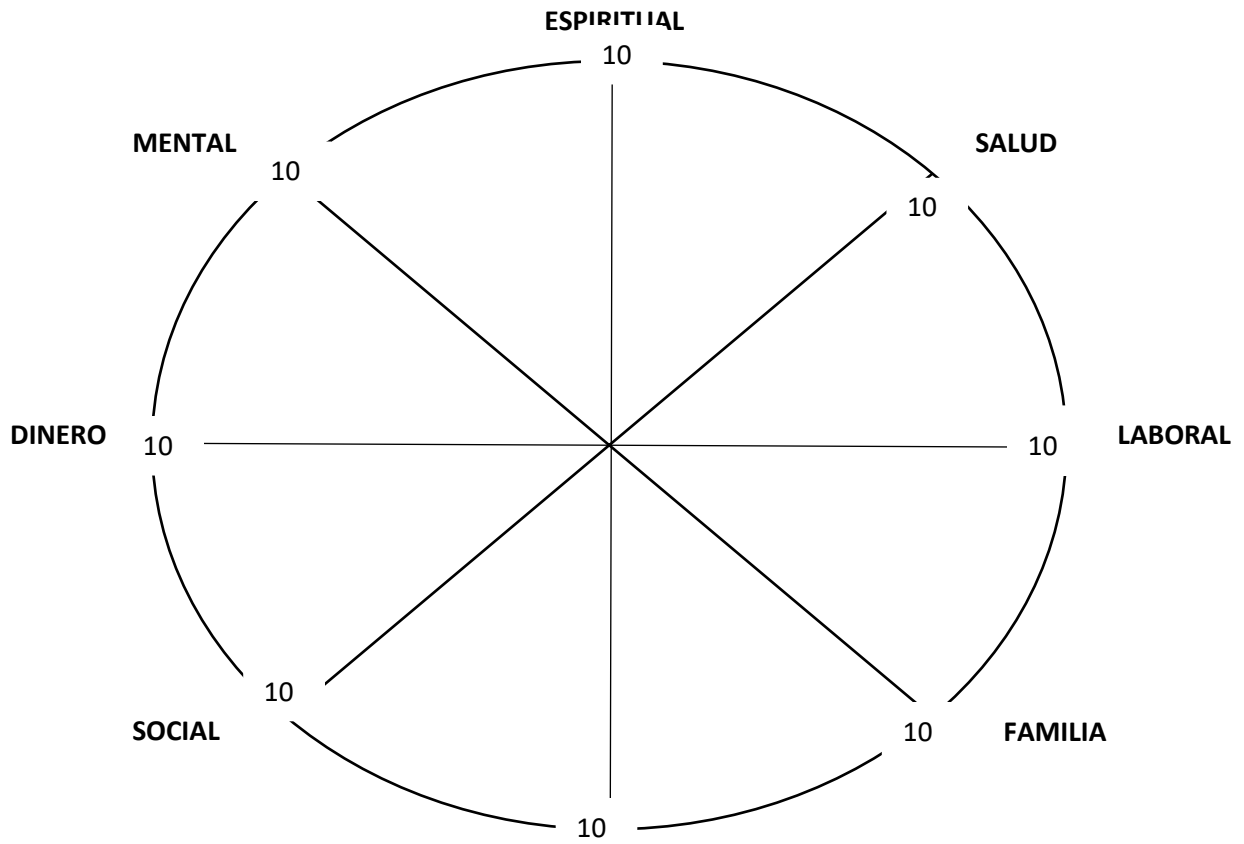
<sup>3</sup> <http://programacionneurolinguistica.com/que-es-el-reencuadre-en-la-pnl/>

# EJERCICIO

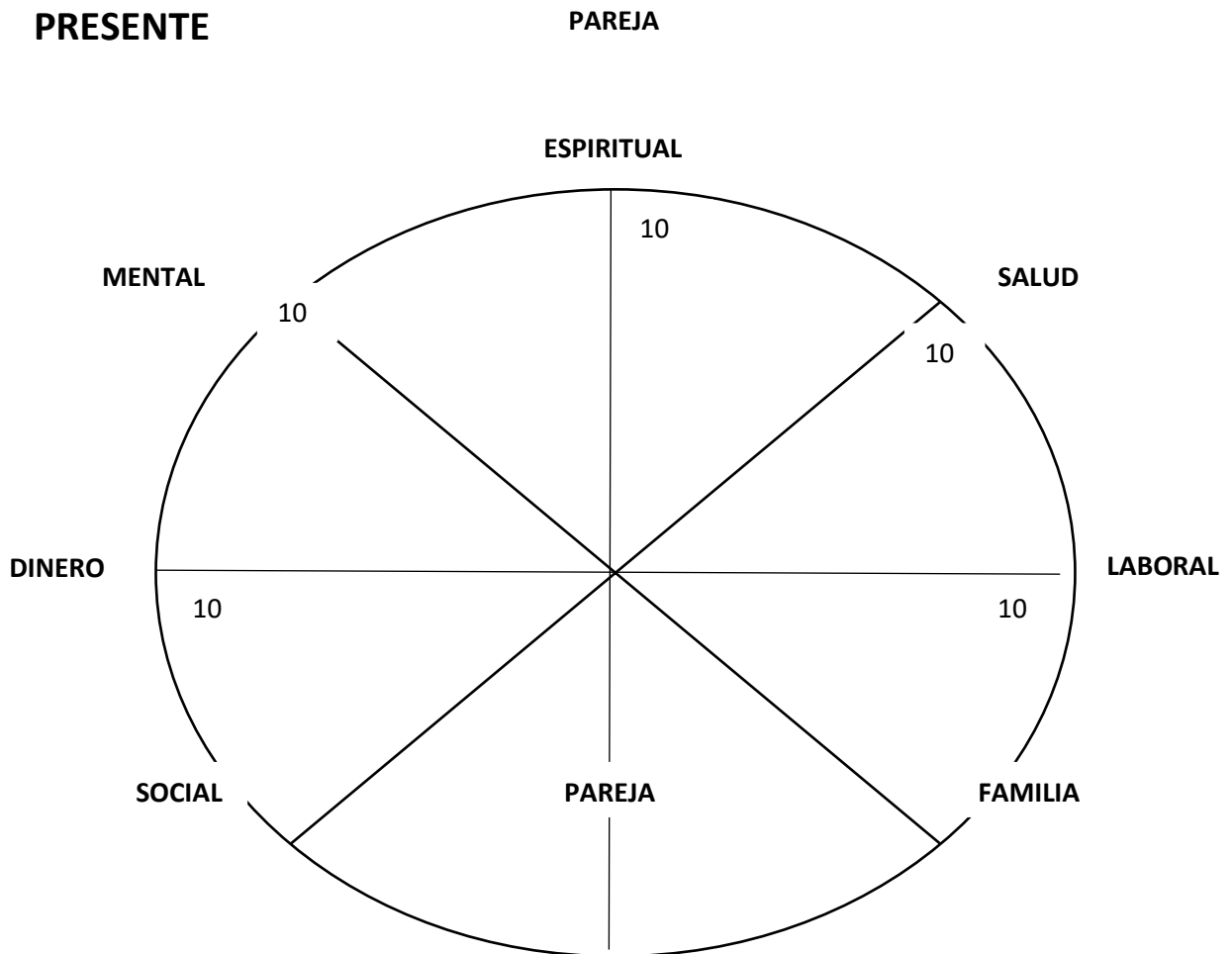
<b>ADVERSIDAD</b>	<b>REENCUADRE</b>
Hay un jefe hostil en tu trabajo que no lo puedes dejar	Ocasión para aprender a ser más fuerte y a funcionar bien sin necesitar aprobación de los demás

# EL INVENTARIO DEL AHORA

## PASADO

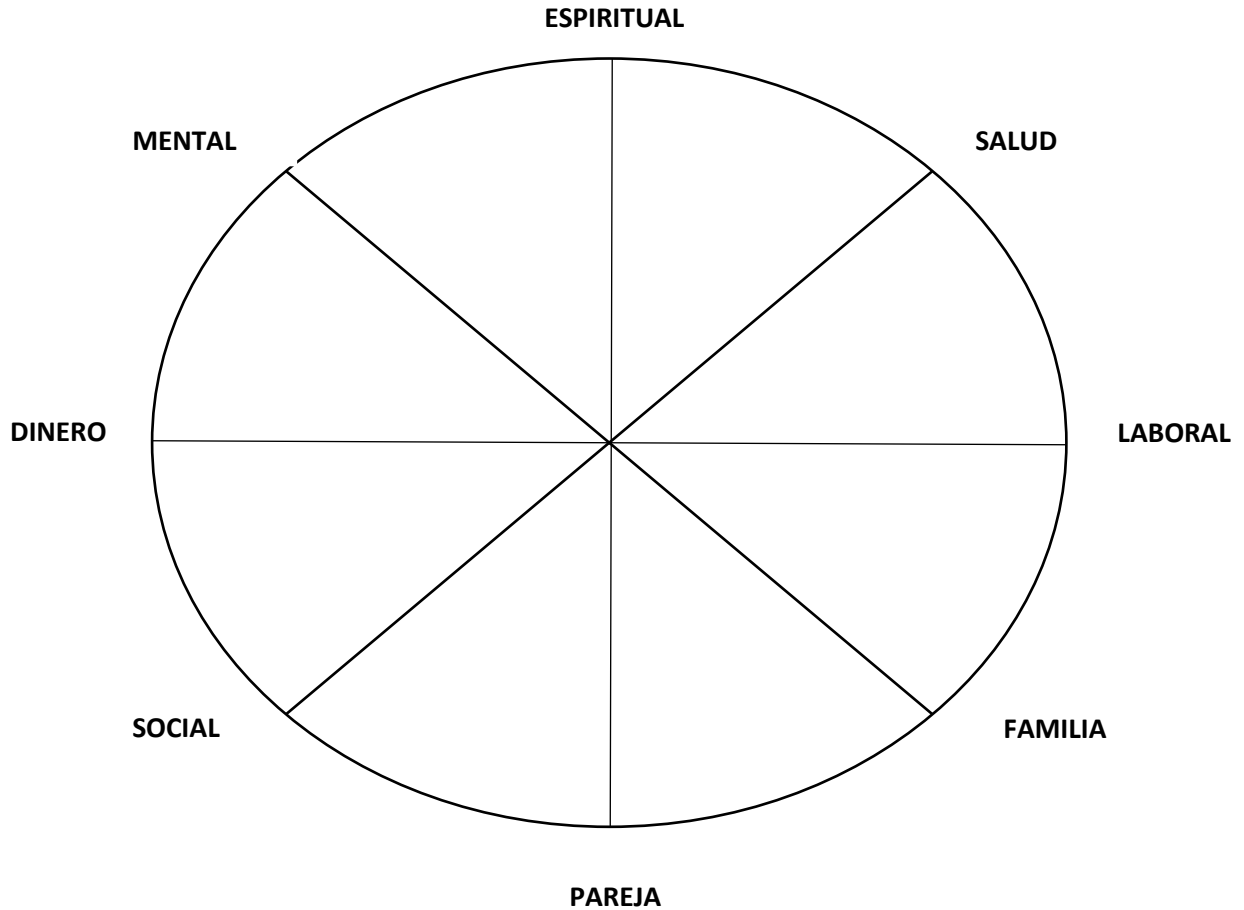


## PRESENTE



# LA CORRECTA FORMULACION DE OBJETIVOS

## TALLER FUTURO



### OBJETIVOS

- 1.- Espiritual.....
- 2.- Salud.....
- 3.- Laboral.....
- 4.- Familia.....
- 5.- Pareja.....
- 6.- Social.....
- 7.- Dinero.....
- 8.- Mental.....

## **Las bases para formular correctamente objetivos según la PNL son:**

### **Formula tus objetivos en términos positivos**

En ocasiones, al pensar en algo que deseamos o queremos, nos enfocamos en la carencia de ello y formulamos el objetivo o el deseo en negativo. Es importante que enunciemos nuestros objetivos con un lenguaje positivo, evitando las negaciones o los pero en las frases y utilizando verbos de acción y motivación.

### **Analiza si tu objetivo es específico y concreto**

Establecer metas poco definidas hace que no tengamos claro hacia dónde avanzamos y dificulta su consecución. Para definir un buen objetivo utiliza un lenguaje claro y conciso. Indica qué quieres alcanzar y si puedes cuantifica tu objetivo y define una temporalidad para conseguirlo.

### **Fíjate objetivos que estén en tus manos**

Asegúrate de que el objetivo puede ser iniciado y mantenido por ti. Definir objetivos que dependen de otras personas para ser completados nos resta el control sobre ellos y provoca ineficiencias y frustración. Una de las claves para garantizar que puedes cumplir lo que te propones es que tu objetivo dependa exclusivamente de ti.

### **Detalla los recursos que necesitas para cumplir tus objetivos**

Enumera qué necesitas para poder llevar a cabo tus metas y asegúrate de que dichos recursos están a tu alcance o busca alternativas para llegar hasta ellos de forma relativamente fácil y rápida. Fijarnos metas para las que necesitamos recursos (ya sean materiales, económicos o emocionales) de los que no disponemos, es como querer salir a navegar sin tener un barco al que dirigir.

### **Examina si el objetivo tiene la dimensión adecuada**

A la hora de establecer metas o retos, si nuestra lista es muy larga y está compuesta de pequeñas tareas, conviene hacer una clasificación para distinguir si hemos fijado tareas que pertenecen a un objetivo superior y agruparlas en un único objetivo. Si, por el contrario, tenemos pocos

objetivos y de gran dimensión, es útil preguntarnos si podemos reescribirlos o reformularlos convirtiéndolos en objetivos manejables y alcanzables.

Con ello optimizaremos el tamaño de nuestra lista de objetivos y definiremos acciones globales, dentro de las que puede haber micro acciones más pequeñas que nos acerquen al objetivo principal.

### **Analiza si el objetivo fijado va a tener un impacto y repercusión positiva en ti**

En ocasiones, definimos objetivos que consideramos que “debemos” hacer o que nos vemos obligados a cumplir por algún motivo. Este tipo de objetivos suelen tener pocas probabilidades de llevarse a cabo, ya que solemos postergar o procrastinar aquellas tareas que menos nos gustan.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> <http://cristinafebrer.com/2017/01/definir-objetivos-con-pnl.html>