

Conseguir nuestros objetivos exige esfuerzo y disciplina

La persona eficaz sabe gestionar sus capacidades dedicando a cada objetivo el tiempo y los recursos necesarios, consiguiendo lo que se pretende

Hay una serie de atributos personales que nadie desdeñaría: buena imagen física, inteligencia, salud, optimismo, autoestima, cultura, habilidad en las relaciones sociales, éxito en el trabajo...pero se nos olvida algo: ser eficaces, esto es, conseguir lo que nos proponemos sin recurrir a esfuerzos o medios distintos o superiores a los previstos. Entendemos por eficacia la capacidad de alcanzar objetivos, siempre que estos sean razonables y resulten coherentes con nuestra manera de ser y del contexto en que nos movemos. ¿Cuántas veces hemos pensado que nos merecemos tener un mejor trabajo, unas relaciones personales más fértiles y satisfactorias o una vida emocional más intensa o equilibrada? Pues eso es la eficacia, la capacidad de conseguir lo que se halla a nuestro alcance. Nuestra vida tiene más sentido si se articula siguiendo las coordenadas de nuestro propio proyecto, en el que se contemplan no sólo las metas, sino también los recursos con que contamos y las amenazas y oportunidades que van a entorpecer o facilitar el proceso. La habilidad de quien quiere crecer y ser eficaz parte de la identificación de los obstáculos a afrontar y de los recursos a gestionar. Suena a los rigores propios de un esquema laboral, pero previsión, cálculo y esfuerzo devienen imprescindibles en la tarea de dotar de eficacia nuestra vida.

Muy unida a la autoestima. Eficacia y autoestima son inseparables, ya que desarrollar la autoestima no es otra cosa que aplicar la convicción de que somos competentes para vivir.

Hablamos de una competencia que no puede basarse en sensaciones y autoconvencimientos sino en la realidad y en el esfuerzo y constancia que requiere alcanzar los objetivos. La persona eficaz sabe gestionar sus capacidades dedicando a cada tarea u objetivo el tiempo y los recursos necesarios, consiguiendo lo que se pretende. El beneficio no sólo consistirá en la consecución del objetivo, sino también en el refuerzo que recibimos al asentar y potenciar la confianza en nosotros mismos. Esa base de confianza personal genera una seguridad imprescindible para la autorrealización. Desenvolvernó desde esa confianza ha de suponer que somos conscientes y responsables de nuestros actos. La conciencia tiene que ser una luz permanente en nuestra vida, pero estará guiada tanto por nuestra inteligencia "intelectual" como por la inteligencia emocional.



Esfuerzo y asertividad

Obtener logros y ser eficaces requiere, además de un correcto análisis de la realidad, de tener en cuenta quiénes somos y en qué momento personal nos encontramos, una buena dosis de esfuerzo cotidiano y constante que respete ese ritmo que hemos establecido por ser el que mejor se adapta a nuestras posibilidades reales.

- Pero no todo depende de nosotros: variables externas pueden conducirnos al fracaso o a no conseguir plenamente nuestros objetivos.
- Saber encajar el fracaso, total o parcial, y desarrollar una tolerancia opti-

mista y positiva sobre la decepción es una parte del aprendizaje para conseguir ser más eficaces.

- La asertividad es otra de las claves: una conducta asertiva es la que manifiesta de forma directa y sincera nuestras opiniones y deseos, se proyecta sin miedo ni ansiedad y no recurre a planteamientos punitivos o amenazantes frente a los demás.
- Es necesario manejar positivamente nuestra agresividad, usar la crítica constructiva y buscar la resolución de los conflictos.

Eficacia y conciencia. No podemos hablar de eficacia si no somos conscientes de lo que queremos conseguir, de qué medios vamos a emplear, de las circunstancias en que operamos, y si no sabemos anticipar las dificultades con las que nos podemos topar. Tendremos que ser conscientes de nuestro momento emocional, de nuestros recursos y del apoyo exterior con que contamos. La inteligencia “intelectual” nos permitirá discernir entre la forma de pensar racional y la distorsionada. Los pensamientos distorsionados ocultan, ignoran o dis-

frazan la realidad y harán estériles nuestros esfuerzos para conseguir lo que nos proponemos. Son pensamientos distorsionados los filtrantes (se toman los detalles negativos y se magnifican), los polarizados (por maniqueos -blanco o negro-, impiden ver los matices), las generalizaciones (se extrae una conclusión general de un simple incidente), las visiones catastróficas (se espera el desastre) las personalizaciones (todo lo que la gente hace o dice es en relación a nosotros), las interpretaciones y sobreentendidos (creemos saber qué sienten

y quieren los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen), la culpabilidad (los demás son los responsables de nuestro sufrimiento, o al revés, nos culpamos de los problemas ajenos), los “deberías” (manejamos normas rígidas sobre cómo deberían actuar los demás e incluso nosotros mismos), el razonamiento emocional (lo que sentimos tiene que ser verdadero automáticamente), el tener siempre razón (nuestro objetivo principal es tener la razón frente a los demás), la falacia de la recompensa (esperamos “cobrar” algún día nuestro sacrificio y abnegación. El resentimiento puede ser dañino cuando se comprueba que la recompensa no llega).

La inteligencia emocional. Implica la atención y manejo adecuados de nuestras emociones y sentimientos. Tan importante como hacer un análisis racional de la realidad, es ser conscientes de nuestro momento personal y de los recursos emocionales que podemos desplegar para conseguir el objetivo que nos hemos propuesto.

Hemos de parar y darnos cuenta de cuáles son los sentimientos que emergen en nosotros en relación con ese objetivo o con la circunstancia emocional en que nos encontramos, y denominarlos por su nombre aun cuando sean de rabia, vergüenza o envidia. Y reconocer que forman parte de nuestra vida y que lo terrible no es sentirlos sino quedarnos enquistados en ellos, paralizados y sin capacidad de reacción. Ser inteligentes emocionalmente exige asumir esos sentimientos y hacernos responsables de ellos, calculando en qué medida pueden interferir en nuestras respuestas; en algunos casos, bloquearán la fluidez de nuestra acción y reducirán nuestra eficacia.

Tan imprescindible como ser inteligentes es utilizar bien nuestras habilidades sociales o de comunicación, que comprenden una escucha abierta (existen opiniones diferentes a las mías), empática (sé colocarme en el lugar de la otra persona y así comprendo mejor lo que hace, dice o siente), incondicional (no utilizo etiquetas ni juicios de valor hacia mi interlocutor) y respetuosa.



- Hemos de manifestar destreza a la hora de definir las etapas de que constan las actuaciones en que nos hallamos inmersos para alcanzar nuestro objetivo. Y aplicar en cada etapa las acciones adecuadas.
- Ser eficaces desde el punto de vista de la personalidad es optimizar, gestionar con eficiencia, nuestros recursos de cara a crecer en nuestro desarrollo personal.
- Tiene que ver con la claridad de objetivos en la vida y con la habilidad para eliminar los obstáculos que nos impiden caminar hacia las metas que nos hemos propuesto.

Tener confianza en uno mismo genera una seguridad imprescindible para la autorrealización