



# GUÍA

## REVISIÓN DE OBJETIVOS

## PERSONALES Y PROFESIONALES

Plantear objetivos a corto, medio y largo plazo es clave si quieres avanzar en tus proyectos personales y profesionales. De una forma u otra, todos lo hemos hecho alguna vez: puede que hayas utilizado algún sistema para marcar tus objetivos, como la metodología SMART; o que simplemente los hayas formulado en forma de propósitos de año nuevo. En cualquier caso, establecer objetivos es algo con lo que estamos familiarizados la mayoría.

Pero **tan común como ponerte objetivos es olvidarte de ellos**. Seguro que tienes uno o varios objetivos que van pasando de tu lista año tras año, sin que haya grandes avances. Ir arrastrando objetivos de esta manera no te está ayudando a avanzar y, además, afecta muy negativamente a tu motivación.

Definir tus objetivos es solo el primer paso, hay que hacer una planificación de cómo vas a alcanzarlos, hacer seguimientos regulares y, una vez cumplido el plazo marcado, hacer una revisión exhaustiva de tus avances.

**En esta guía te voy a explicar cómo hacer una buena revisión de objetivos.** Es muy útil hacer esta revisión antes de plantear nuevos objetivos para una etapa larga, por ejemplo, antes de tu planificación anual. También puedes utilizar una versión reducida en tus revisiones trimestrales.

## Para qué sirve la revisión de objetivos.

El propósito de la revisión no es solo comprobar si has cumplido o no los objetivos que te habías propuesto. Se trata de hacer un análisis un poco más profundo y ver las razones por las que has podido alcanzar solo algunos. **El resultado de este análisis te ayudará a la hora de plantear nuevos objetivos y estrategias.**

Cuando descubres qué tipo de objetivos, estrategias o maneras de trabajar funcionan mejor para ti, puedes repetir la estructura en futuras planificaciones. De la misma manera, cuando conoces los factores que no te ayudan, puedes trabajar para no repetir los mismos errores.

Esta reflexión mejora la eficacia de futuras planificaciones, te ayuda a aprovechar tus puntos fuertes y evita que repitas los patrones equivocados, que son los responsables de que arrastres objetivos de una planificación a otra.

## Prepara tu revisión.

La revisión de objetivos es un momento importante, así que es mejor que no lo hagas con prisas. **Reserva un hueco en tu agenda de entre una y dos horas.** Elige un momento en el que vayas a tener un buen rendimiento, evitando momentos de baja energía, como el final del día o después de una comida.

También es importante que evites distracciones para que puedas mantener el foco en la tarea. Busca un lugar tranquilo, libre de interrupciones y apaga las notificaciones del teléfono y el ordenador.

Para la revisión **vas a necesitar tu lista de objetivos del año pasado**. Si no habías hecho una lista, simplemente apunta los objetivos que habías pensado a principios de año o en algún otro momento. También necesitarás un cuaderno o soporte digital donde ir anotando tus conclusiones.

**RECUERDA.** En este momento solo estamos haciendo la revisión de los objetivos del año pasado, no es el momento de plantear ninguno nuevo. En general, plantear nuevos objetivos es mucho más fácil y agradable que evaluar el resultado de los anteriores y puede que sientas la tentación de empezar a pensar en nuevos retos.

Pero, aunque la revisión no sea tan divertida, es importante hacerla antes de plantear tus próximas acciones. Así que resiste la tentación y mantén la concentración en tu tarea. Si te surgen ideas para nuevos retos, anótalas y resévalas para tu planificación de objetivos.

## 1. Revisión general.

Empieza mirando la lista de tus objetivos en conjunto y haz una valoración global del año. Lo que buscamos aquí es una impresión general, luego analizarás cada uno de los objetivos por separado.

Algunas preguntas que pueden ayudarte a hacer esta revisión general son:

- ✓ ¿Has alcanzado todos tus objetivos? ¿muchos o pocos?
- ✓ ¿Estás conforme con estos resultados?
- ✓ ¿Qué emoción predomina cuando piensas en estos objetivos?
- ✓ ¿Crees que has trabajado lo suficiente?
- ✓ ¿Cuál es el objetivo por el que más has trabajado?
- ✓ ¿Cuál es el objetivo por el que menos has trabajado?
- ✓ ¿Cuál es el que más satisfacción te produce?
- ✓ ¿Cuál es el que más frustración te hace sentir?
- ✓ ¿Cuál te hace sentir más orgullo?
- ✓ ¿Te arrepientes de alguno?
- ✓ ¿Crees que este resultado ha dependido más de factores internos (tus recursos, tu esfuerzo, tu planificación, etc.) o de factores externos (otras personas, sucesos imprevistos, etc.)?
- ✓ ¿Has mantenido presentes los objetivos durante todo el año?
- ✓ ¿Hubo algún momento del año en que trabajases más por tus objetivos? ¿y algún momento en el que decayera tu esfuerzo?
- ✓ ¿Hay algún objetivo por el que hayas trabajado este año que no estaba en la lista original?

Si tienes tus objetivos agrupados por roles (1), puede ser interesante hacer un análisis global de cada uno de ellos.

- ✓ ¿Hay algún rol por el que te hayas esforzado más?
- ✓ ¿Has abandonado alguno de tus roles?
- ✓ ¿Por qué crees que ha sucedido esto?

Anota las reflexiones que te sugieran estas u otras preguntas. Recuerda que no hay una manera incorrecta de hacer esta evaluación, buscamos una impresión subjetiva, tu propia valoración.

## 2. Tus objetivos. Análisis uno a uno.

Ahora que ya tienes una visión general, vamos a analizar tus objetivos con más detalle. Estos son los pasos que deberías seguir con cada uno:

- ✓ **Planteamiento del objetivo.** Los objetivos, para que sean realmente útiles, deben cumplir una serie de criterios. Una de las mejores estrategias es utilizar la metodología SMART (1). Verifica si el objetivo que habías planteado cumple con estos criterios y era: específico, medible, alcanzable, relevante y con tiempo.

Si no lo era, plantea esto como punto a mejorar en tu siguiente planificación de objetivos.

(1) NOTA: estos puntos aparecen más desarrollados en la guía de planificación anual, que también tienes disponible en el kit de bienvenida.

- ✓ **El objetivo en tu plan global.** En el paso anterior ya has revisado si tu objetivo era relevante para tu plan global. Pero este punto es especialmente importante así que vamos a darle una segunda vuelta.

Revisa tu misión y tu visión personales (1) y piensa si este objetivo era el mejor para alcanzarlas. Aunque sea un objetivo relevante, es decir, relacionado con tu misión y visión, puede que no fuese el más adecuado o que hubiese otros más útiles o con mayor potencial.

Si crees que no era el más apropiado, pregúntate por qué lo elegiste: ¿creías que era adecuado, pero resultó no serlo? ¿te inspiraste en otra persona o situación? ¿te aconsejaron mal? ¿lo elegiste porque creías que era sencillo?

- ✓ **Tu rendimiento.** En este tercer paso vamos a evaluar cuál es el trabajo efectivo que has hecho durante este año para alcanzar este objetivo.

- **Planificación.** ¿Tenías un plan? ¿Era un plan adecuado? ¿Los pasos estaban correctamente identificados? ¿Seguiste el plan o te olvidaste de él? Si hubo alguna modificación, ¿fue por motivos justificados? ¿Te has dejado llevar por los acontecimientos? ¿Has improvisado?
- **Recursos.** ¿Tenías los medios adecuados para ejecutar el plan (conocimientos, habilidades, equipo, ayudas, formación)? ¿Cuál era el recurso clave para alcanzar este objetivo? ¿Qué recursos te hicieron falta? ¿Qué hiciste para suplir esas carencias?

(1) NOTA: estos puntos aparecen más desarrollados en la guía de planificación anual, que también tienes disponible en el kit de bienvenida.

- **Ejecución.** ¿Has trabajado de verdad por este objetivo? Si la respuesta es sí, identifica cómo has mantenido la motivación y qué factores te han podido ayudar. Si la respuesta es no, piensa por qué no has rendido lo suficiente y qué te ha alejado de cumplir este objetivo.
  
- ✓ **Posibles mejoras.** Tanto si has alcanzado el objetivo como si no, seguro que puedes obtener algún aprendizaje. Anota qué cosas crees que te han ayudado más y cuáles te han frenado. Así podrás aplicar estos descubrimientos al plantear futuros objetivos, sabiendo en qué podrás apoyarte y con qué factores debes tener cuidado. Piensa en:
  - Factores internos, psicológicos o rasgos de personalidad.
  - Factores relacionados con la planificación y la ejecución.
  - Habilidades y conocimientos.
  - Elementos externos.

### 3. ¿Un descanso?

Cuando termines de revisar cada uno de tus objetivos, es buen momento para tomarte una pequeña pausa. Aprovecha para estirar los músculos, relajar la vista o tomarte un café.

También puedes hacer una pausa un poco más larga para meditar o dar un pequeño paseo. La idea es que tomes un poco de distancia, te despejes y puedas continuar sin que decaiga tu rendimiento.



## 4. La reflexión final.

Ahora, con cada uno de tus objetivos revisados y las energías renovadas tras el pequeño descanso que has hecho, es momento de hacer la reflexión final. Ya tienes todos los datos y ahora es momento de sacar conclusiones.

No voy a darte un paso a paso, porque esto dependerá mucho de tus preferencias y tu manera de pensar. Estos son solo algunos ejemplos de lo que puedes hacer:

- ✓ Asignar una nota a cada objetivo, a cada rol y al año completo.
- ✓ Hacer algún gráfico que represente tu año.
- ✓ Hacer una lista de lo mejor y lo peor.
- ✓ Escribir una reflexión global.
- ✓ Cualquier cosa que te ayude a resumir y valorar tu año.

En esta reflexión **es importante que prestes atención a las emociones**. Aunque hemos hecho una revisión meticulosa y objetiva de cómo ha sido tu trabajo en los últimos 365 días, lo cierto es que todo este proceso está atravesado por muchísimas respuestas emocionales.

Seguro que has sentido alegría, satisfacción, orgullo, calma o ambición al ver tus objetivos cumplidos. Pero también has podido sentir frustración, enfado, rabia, decepción, culpa o tristeza en algún momento. Ahora puedes pensar en cada una de las emociones que has sentido y ver qué puedes hacer con ellas.

La inteligencia emocional nos enseña que las emociones no son buenas o malas, positivas o negativas; todas las emociones son simplemente informativas. Las emociones no existen para que tú disfrutes o sufras, existen para señalar con claridad cómo te afecta el entorno y ayudarte a decidir qué es mejor para ti.

Así que, piensa en las emociones agradables y observa con qué acciones o eventos se relacionan: un trabajo bien hecho, un reto superado, actividades en las que eres especialmente hábil, reconocimiento externo, etc. Estas emociones señalan que necesitas más de todas esas acciones, así que tenlo en cuenta para tu futura planificación.

Puedes utilizar estas emociones agradables en dos sentidos:

- ✓ **Planteando objetivos que te proporcionen estas sensaciones agradables una vez alcanzados.** Por ejemplo, si has disfrutado especialmente con las tareas que suponen un reto o las que te ayudan a superar alguna dificultad, planea más objetivos retadores.
- ✓ **Utilizando las actividades que te hacen sentir bien como estrategia** para alcanzar tus objetivos. Por ejemplo, si los reconocimientos externos son para ti una fuente de emociones agradables, plantea para el siguiente año más situaciones en las que puedas recibirlos. No se trata de que empieces hacer cosas solo para recibir reconocimiento externo; pero sí puedes utilizarlo como estrategia para alcanzar tu objetivo, por ejemplo, comunicando las metas que quieres alcanzar y haciendo más visibles tus logros.

Después, haz lo mismo con las emociones perturbadoras. Recuerda que no son estímulos negativos que debes evitar, te están aportando información muy valiosa. Por ejemplo:

- ✓ **El enfado** señala que no estás conforme con eso que ha sucedido y que es algo a evitar en el futuro. Identifica hacia dónde se dirige ese enfado. Si es hacia los demás, puede que no estés recibiendo el suficiente apoyo, que estés soportando un trato desagradable o que exista un reparto desigual de responsabilidades o reconocimiento. Usa este enfado para establecer límites.

Si el enfado es contigo, puede que estés siendo demasiado exigente o que necesites mejorar algún aspecto. Según sea tu caso, utiliza este enfado para tu mejora personal o para revisar tu discurso interno.

- ✓ **La tristeza** señala la necesidad de buscar ayuda. Cuando no te sientes capaz de hacer algo, la tristeza te empuja a buscar apoyo, consuelo, colaboración y comprensión en otras personas. Aprovecha esta tristeza para plantear las estrategias de tu próximo año y asegúrate de que tienes una red de apoyo adecuada.

Como ves, cada emoción perturbadora te ayuda a conocerte mejor y a buscar nuevas formas de resolver conflictos.

Con esto terminamos la revisión de objetivos. **Ahora ya puedes empezar tu próxima planificación anual, con mucha mayor conciencia y aprendizajes útiles que te van a ayudar en tu próxima etapa.**



Soy Lorena de Diego

Espero que hayas encontrado útil esta guía y que empieces hoy mismo a aplicar estos consejos.

¿Tienes alguna duda o comentario?

Puedes escribirme a [lorena@tacticapractica.com](mailto:lorena@tacticapractica.com)

**TÁCTICA  
PRÁCTICA.**