

Gestión Propia

¿Cumplirá su propósito de Año Nuevo?

por Stefanie Fernández

De la Edición (Enero–Febrero 2025)



Eleni Kalorkoti

Resumen. Tres libros nuevos ofrecen estrategias para ayudar: *Grandes objetivos*, de Caroline Adams Miller; *Pequeños experimentos*, de Anne-Laure Le Cunff; y *Reiniciar*, de... [más](#)

Aviso: Traducido con el uso de inteligencia artificial; puede contener errores. Participe en esta [encuesta](#) para hacernos llegar sus comentarios y obtenga información en las [preguntas frecuentes](#).

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)



recelo, veo a los creadores de YouTube modelar vidas perfectas, preguntándome si sus consejos realmente les funcionan. Soy impotente contra un reinicio dominical o un vlog productivo de un día en mi vida. Cuando tengo un objetivo que cumplir (por ejemplo, escribir una síntesis de libros sobre un tema), suelo dividirlo en partes más pequeñas, bloquear el tiempo y me motivo con una serie de recompensas raras. Utilizo el método Pomodoro.



Listen to this article

To hear more, [download the Noa app](#)

Pero a medida que se acerca el año nuevo, me quedo paralizado. Me pregunto si los objetivos que me pongo tienen más que ver con mis ambiciones personales o con los ideales platónicos de Internet. Intento seguir a los creadores que publican contenido completo y realista, por ejemplo, [Rowena Tsai](#), cuyo enfoque compasivo de la productividad admiro, o [Amanda Rachlee](#), quien aporta la alegría de hacer garabatos a sus vídeos de planificación.

Todos tendemos a tomar resoluciones que son ambiciosas y, por lo tanto, las abandonamos rápidamente. Y cuando los sistemas sociales fallan —en forma de aislamiento y soledad generalizados, explotación salarial y robos, violencia y muertes masivas—, resulta más difícil que nunca mantener uno personal que funcione.

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)



La entrenadora ejecutiva Caroline Adams Miller, autora de *Grandes objetivos*, es consciente de la cantidad de tinta que se ha derramado sobre este tema; ella misma ha escrito varios libros sobre el tema. Sin embargo, sostiene que gran parte de la literatura existente no se basa en mucho más que en las vibraciones y la psicología pop. Por ejemplo, señala que la conocida directiva para crear «objetivos INTELIGENTES» — específicos, mensurables, alcanzables, relevantes y con plazos determinados— «puede fomentar objetivos «bajos» sin una orientación suficiente como para determinar si el objetivo es una buena idea desde el principio».

El libro de Miller se basa en las bases de la teoría del establecimiento de objetivos (GST), establecida a finales de la década de 1960 por Edwin Locke y Gary Latham. También se basa en Lillian Moller Gilbreth y Mary Parker Follett, quienes crearon sistemas de trabajo que están más en sintonía con las emociones humanas, la colaboración y la comunidad que, por ejemplo, con el enfoque de Taylor en línea de montaje, y hace referencia a la teoría de la autoeficacia de Albert Bandura de que creer en la capacidad de hacer algo realmente le ayuda a hacerlo.

Aunque la ciencia no ha cambiado mucho desde el siglo XX, es el tipo de cosas que conocemos a menudo pero que nos cuesta convertir en hábitos. Locke y Latham descubrieron que los objetivos más eficaces son los desafiantes y los específicos, y pueden clasificarse como objetivos de rendimiento (que Miller describe como el logro de «algo que ya sabe hacer», idealmente con una lista de cinco a siete pasos más pequeños, según Locke y Latham) y objetivos de aprendizaje, que requieren que adquiera

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)



afectan el racismo estructural, la misoginia, la pobreza y el estigma y la falta de atención a las enfermedades mentales a los recursos de una persona para fijar objetivos realistas?

Tras señalar que los enfoques normativos de fijación de objetivos han beneficiado a las estructuras de poder típicamente blancas y masculinas, Miller propone una aplicación del GST en seis pasos del siglo XXI llamada BRIDGE: «Lluvia de ideas todos los aspectos relacionados con el establecimiento de un objetivo específico; evalúe el relaciones necesitará y no tendrá que seguir adelante; piense en la inversiones tendrá que hacerlo usted mismo; discernir qué factores importarán en toma de decisiones; Decida si tiene o no el arena continuar; y decidirse por la definición de excelencia está buscando y el cronograma que coincidirá con él».

Me encantan los ejercicios y las hojas de trabajo, y Miller me ofrece buenos, pero me costó conservar toda esta información. La fijación de objetivos en sí misma empezó a parecer algo sobre lo que necesitaba aprender más antes de poder hacerlo bien.

Luego pasé a la de Anne-Laure Le Cunff *Pequeños experimentos*, que sostiene que los métodos establecidos para alcanzar metas son demasiado lineales y promueven el miedo, la positividad tóxica, la competencia y el aislamiento. Le Cunff señala tres cambios mentales que debemos hacer para sustituir los rígidos plazos por una «experimentación fluida»: de la ansiedad a la curiosidad, de las escaleras fijas a los «ciclos de crecimiento» y del resultado al proceso.

En lugar de pensar en el tiempo cuantitativo, piense en el tiempo

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)



toda nuestra atención, cuando pasamos tiempo con nuestros seres queridos o cuando reflexionamos sobre nosotros mismos».

También aprecié su método de «triple control» o «cabeza, corazón, mano», adaptado del psicólogo Hugo Kehr, para identificar las causas fundamentales de la procrastinación: pregunte: «¿Es la tarea adecuada?» (cabeza); «¿La tarea es emocionante?» (corazón); «¿Es factible la tarea?» (mano). Estas preguntas pueden dar la información necesaria para identificar cuándo y dónde cambiar de rumbo. Y mediante el concepto de bucles de crecimiento, Le Cunff fomenta el fracaso o el error en el proceso en lugar de convertirlo en algo que se deba evitar a toda costa.

¿Y si está probando el enfoque de Miller, o el de Le Cunff, o uno de los muchos otros que existen y todavía se siente atrapado? Puede elegir el de Dan Heath *Reiniciar*. Haciendo eco de Bandura, Heath señala que es importante evitar repetir métodos infructuosos, porque «'No progresé' puede caer fácilmente en 'No soy capaz de progresar.'»

Para combatir eso, sugiere buscar puntos de influencia («intervenciones en las que un poco de esfuerzo genere beneficios desproporcionados») y reagrupar los recursos, como el tiempo, el dinero y la energía, para obtener esos beneficios. El primer paso, dice, es «ir a ver la obra», asegurarse de que no solo tiene una comprensión funcional de cómo se hacen las cosas, sino también sistémica. «Sin eso», escribe, «es difícil mejorar las cosas».

Después de toda esta investigación, creo que los nuevos marcos

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)



tiempo de calidad con su familia o amigos. Entonces haga nuestras listas de verificación. Hágase preguntas e identifique dónde podemos hacer un cambio. Y avanzar más hacia nuestro gran objetivo cada semana o mes, encontrar una pequeña cosa en la que trabajar para mejorar nuestros días un poquito.

A version of this article appeared in the [January–February 2025](#) issue of Harvard Business Review.



Stefanie Fernández is an associate editor at HBR.



Read more on **Managing yourself** or related topics **Personal productivity**, **Behavioral science** and **Personal growth and transformation**

Participe en una breve encuesta.

Ayúdenos a mejorar las traducciones.

[Empezar](#)

