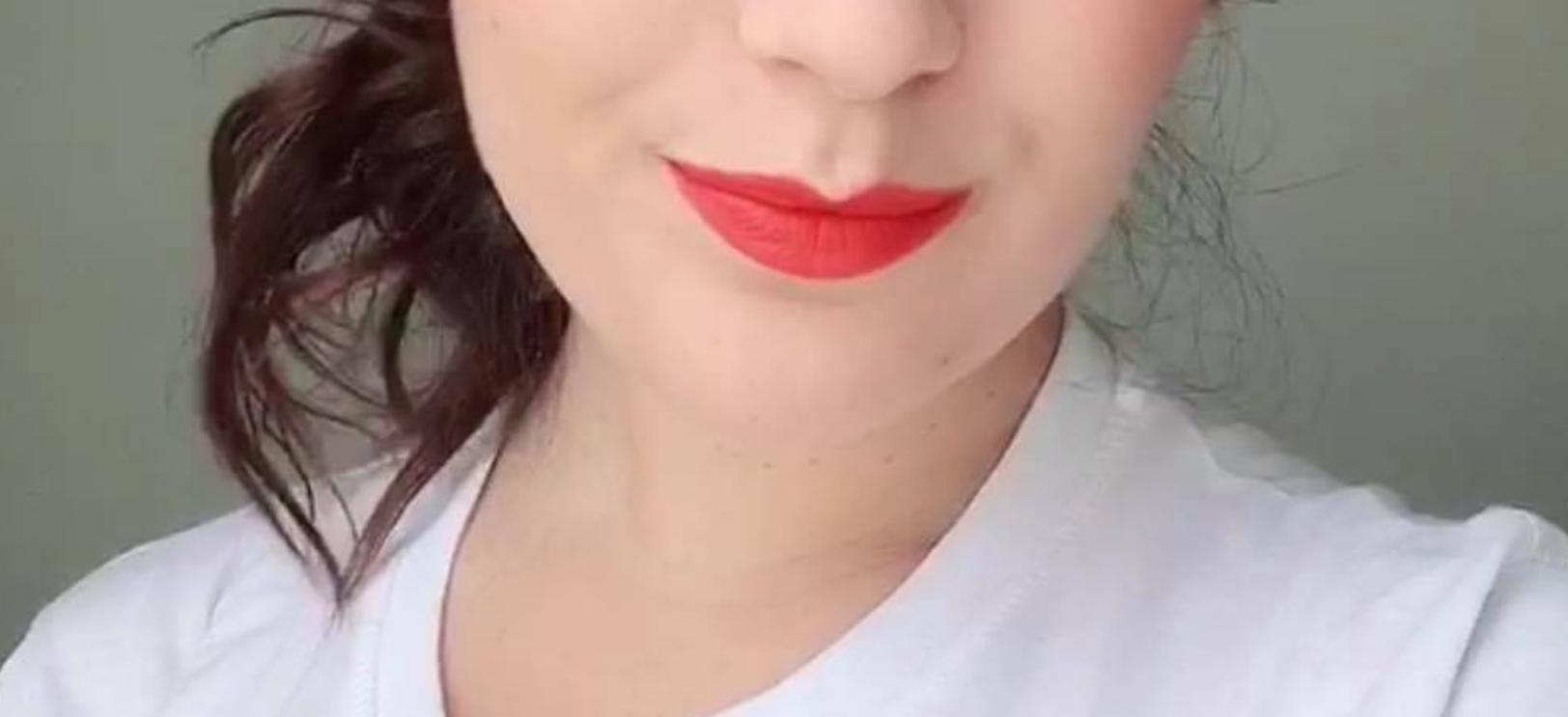


# Objetivos

¡CÚMPLELOS CON PSIKIGAI!



ÚNETE A LA PSIKIFAMILY



# Índice

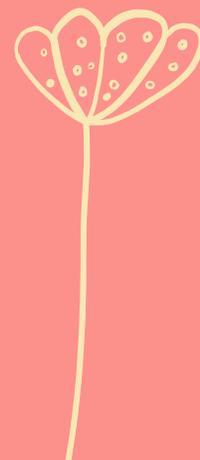
03 PARADA 0  
¿ES EL 2021 UN BUEN AÑO?

05 PRIMERA PARADA  
¿CÓMO FUNCIONA LA MOTIVACIÓN?

07 SEGUNDA PARADA  
¿CÓMO ELIJO MI OBJETIVO?

08 TERCERA PARADA  
¿CÓMO LO CONSIGO?

11 CONSEJOS



*¿Quieres un cambio?*

NUNCA SUBESTIMES TU SUPERPODER MÁS GRANDE  
EL MOVIMIENTO



# Parada 0

## ¿ES EL 2021 UN BUEN AÑO?

### ¿QUÉ TAL EL FIN DE AÑO?

Escribo esto en 2021, así que supongo que -como mínimo- raro. ¿Te has puesto algún propósito? Se dice que este año va a ser especial. Que es el año para cumplir todas tus metas y propósitos porque hemos cambiado. Que nos hemos vuelto responsables, capaces y conscientes. Eso es lo que dicen. Yo, sin embargo, te digo otra cosa. Te digo que tus propósitos de año nuevo 2021 van a terminar en el mismo lugar que el año anterior, y que el anterior... y el anterior:

En el más remoto y profundo fondo del WC 🤢

'Pues vaya bajona que me das, Mari' 💩

Pues sí. Para qué nos vamos a engañar. Pero, espera, que te cuento más: **Este año 2021 no es precisamente el mejor año para cumplir nuestros propósitos en cuanto a términos de facilidad.** Nos esperan restricciones, normas, cambios, vacunas, dificultades económicas... Esto no nos pone las cosas fáciles... pero sí más divertidas e interesantes. ¿El presente es una gran caca vacuna? Sí.

Pero para eso he llegado aquí ¡A tu pantalla! Para tenderte mi mano y puedas establecer las bases reales y efectivas del cambio que buscas.

¿Quieres dejar de fracasar siempre en el mismo propósito? (Perder peso, ganar músculo, estudiar de forma constante, ser ordenad@, ahorrar, practicar yoga, tocar el ukelele, sacarte el carnet...). ¡Pues yo te digo cómo!

'¿Esto es gratis?' 😐

Sí, mis querid@s: Feliz Navidad ¡Jou, jou, jou! y todo eso... ¡**VAMOS AL TURRÓN!** 🤩

Este maravilloso archivo que tienes en tu pantalla va a ilustrarte y guiarte hasta el fondo del lúgubre, húmedo y frío pozo donde irremediamente van a parar todos tus propósitos de año nuevo año tras año...

Para conseguirlo, vamos a viajar por tres lugares distintos. Imagínate que vas en un coche por la carretera y este coche decide dejar de funcionar: que te quedas tirad@, vaya. ¿Qué haces?

**A)** Cojo unos alicates, abro el maletero y me lío a cortar cables, apretar tuercas y la lío buena.

**B)** Me voy caminando 120 Km.

**C)** Hago lo que haría un ser funcional y llamo a asistencia en carretera para que un@ noble técnico acuda en mi ayuda.



# ¿ES EL 2021 UN BUEN AÑO?

Dando por hecho que no eres mecánic@ de automóviles y que has escogido la opción C (de no ser así, no esperes más: pide cita ya) te propongo otra pregunta:

**¿Por qué necesitamos a un@ técnico?** Fácil, ¿no? Porque es capaz de ver dónde y cómo está fallando el sistema. ¿Por qué? Porque conoce el funcionamiento normal y deseable del motor. Pues esa soy yo: Mari, tu técnico en sistemas cerebrales. Voy a explicarte cómo funciona tu cabecita loca, qué puede estar fallando y cómo arreglarlo para que puedas seguir circulando por esta carretera inhóspita que es la vida (es broma: la vida es hostil, pero también maravillosa. Un poco de cada a ratos).

## PRIMERA PARADA

¿Cómo funciona la motivación en mi cerebro?

## SEGUNDA PARADA

¿Cómo me planteo un objetivo?

## TERCERA PARADA

Hagamos magia: Cómo hacer tus sueños realidad.

Me presento, por si no me conoces:

Me llamo Mari. Soy tu psicóloga de confianza y creadora de Psikigai.

**¿Quieres unirte a la Psikifamily?**



[Clica aquí!](#)

¿Quieres información sobre mi y sobre la terapia psicológica?

[www.marizafra.com](http://www.marizafra.com)





# Primera parada

## ¿CÓMO FUNCIONA LA MOTIVACIÓN EN MI CEREBRO?

Esto es importante saberlo antes de embarcarnos en la maravillosa aventura que supone entender por qué tus objetivos y tu forma de plantearlos nunca llegan a buen puerto. Voy a intentar ser breve y concisa y no perderme en tecnicismos biológicos.

Unos señores y señoras, muy majos todos, se encargan desde hace décadas y en la actualidad del estudio de aquello que nos hace mover el 'cucu' del sofá: **de la motivación.**

Todas -repito- todas tus decisiones: hasta la más pequeña e insignificante, son fruto de un componente motivacional. El cerebro es un sistema funcional (lo que en cristiano significa que depende de muchos factores al mismo tiempo y no sólo de uno). Pese a ello, numerosos estudios apuntan a un neurotransmisor en concreto que sería, en gran parte, el responsable de que decidas hacer las cosas y que, además, tengas ganas de hacerlas.

Te presento a la maravillosa e inigualable: **dopamina.**

La dopamina es una sustancia que se segrega en tu cerebro que, en resumidas cuentas, te hace sentir placer. Cuando das un abrazo, haces deporte, te ríes viendo una serie, te enamoras o simplemente disfrutas de una actividad, estás segregando dopamina.

La dopamina aumenta tus ganas de sentir placer; aumenta los refuerzos y los incentivos de la conducta deseada. Te hace más sensible a detectar aquellas variables (actividades, lugares, personas...) que van a proporcionarte ese placer y, además, es la responsable de que pongas en marcha conductas para conseguirlo.



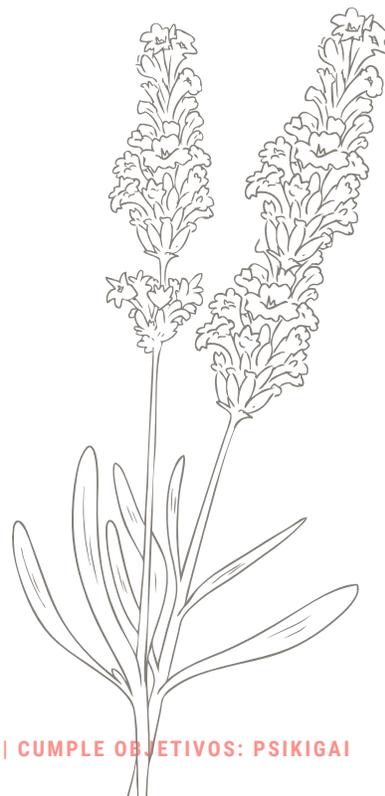


# Però...

## ¿DE QUÉ ME SIRVE SABER TODO ESTO?

Para tomar conciencia. La dopamina no sólo hace que sientas placer: hace que te muevas para buscarlo. Los niveles de dopamina pueden verse afectados por muchas -muchísimas- razones:

- **Afecciones en el estado de ánimo:** la depresión, por ejemplo. También las actitudes negativas y no proactivas.
- **Estilo de vida:** el sedentarismo o la no existente gestión del estrés.
- **Alimentación:** este es un tema extenso ya que uno de los propósitos más comunes es mejorar la alimentación para ganar o perder peso. Comer bien no es importante; es esencial para lograr tus metas.
- **Higiene del sueño:** no dormir es la vía más rápida, primero de todo, para roscarla antes de tiempo y, de pasada, para que tus niveles de dopamina y, por ende, tu motivación se vayan al traste.
- **Relaciones sociales:** relaciones sociales donde se respira un ambiente tóxico. Relaciones carentes de empatía, diversión, confianza, seguridad y estabilidad...
- **Miedo absoluto al cambio:** ¿Eres incapaz de introducir pequeños cambios en tu vida? ¿Lo nuevo te asusta? La estabilidad es genial y tener unas rutinas diarias es saludable e incluso me atrevería a decir que es esencial. Aún así, una vida completamente cuadrículada y cerrada a la espontaneidad no va a ayudarte con esa dopamina.
- **Adicciones:** ¿Quieres dopamina? Las drogas son tus enemigas más potentes y letales. Y sí, el alcohol y la marihuana también. Si las drogas son un problema en tu vida, te animo a que hoy mismo des el paso y pidas ayuda; sólo puedes ganar.
- **Adicciones 2.0:** redes sociales. Instagram, Facebook, follows, unfollows, likes... ¿Por qué crees que enganchan tanto? Son una maravillosa arma de doble filo: tu dopamina depende de si a un puñado de personas, que ni te conocen, les gusta tu foto. Es un tema bastante extenso que abordaremos en otra ocasión. Siéntete libre de contactarme si tienes dudas con cualquier cosa.





# Segunda parada

## ¿ES EL 2021 UN BUEN AÑO?

### QUIZÁS TE PREGUNTAS...

A estas alturas quizás te preguntas: **'Pero vamos a ver, Mari... ¿Me estás diciendo que no voy a cumplir mi objetivo de adelgazar 10 Kg si no duermo bien o no cuido mis relaciones sociales?'** 😞

Rotundamente sí. Eso te estoy diciendo. O cuidas tu circuito interno de motivación o no te vas a comer una rosca en cuanto a objetivos en 2021.

### ¿CÓMO ME PLANTEO MIS OBJETIVOS?

Ligando con el final del apartado anterior te planteo esta pregunta:

Del 1 al 10 **¿Cuánto deseas cumplir tu meta?**

Y añadido:

Del 1 al 10 **¿Cuán comprometida te hallas con tu objetivo?**

Quiero ayudarte. **Pero hay que trabajar en equipo: puedo ayudarte con la motivación y con la estrategia... pero no con tu compromiso.** Si no estás dispuesta a introducir los cambios necesarios no va a funcionar. Volvamos a la metáfora del coche estropeado del principio: Llamamos a asistencia en carretera y aparece una técnica estupenda. Abre el capó del coche y se da cuenta de que un cable está quemado. Eso ha provocado que el coche frene y nos deje tirados. La mujer nos cambia el cableado del motor estupendamente pero, antes de cerrar, ve que el anticongelante gotea. El coche puede seguir circulando sin problemas; pero la técnica sabe que, pese al cableado nuevo, el coche volverá a dejarnos tirados más adelante.

Si la mujer es una profesional comprometida con su trabajo nos lo hará saber y arreglará todo aquello que detecte. Si la técnica no se encuentra comprometida con su trabajo y se acoge al 'Bah, da igual...' tendremos problemas más adelante.

### ¿Cómo vas a actuar contigo misma?

Si decides no comprometerte... tampoco pasa nada. No lograrás tu objetivo y ya está. No tienes ni que castigarte ni que sentirte mal. Por internet encontrarás muchos gurús que se hacen pasar por psicólogos (cuando no lo son) que intentarán venderte un método exclusivo que ellos mismos han desarrollado a lo largo de los años mientras meditaban en la montaña de al lado de su casa. Un método infalible -y carísimo- al que querrán llamar 'científico' y que alberga un único objetivo: sacarte la pasta. ¿Por qué me detengo en explicarte esto? Porque esta clase de internautas -farsantes- tienen una forma muy característica de venderte su basura: **Hacerte sentir mal.**

### ¿Qué pasa si no consigues tu objetivo?

Pues nada. Al universo le da igual que peses 10Kg más o menos. Que consigas ahorrar para comprarte una casa nueva. Que dejes de fumar. Da lo mismo. No se trata de 'tener éxito' o de que tus logros te definan. Se trata de algo mucho más simple y efectivo:

¿Cumplir tu logro te hace ilusión?

Si es así; ¡Vamos a ello!

Coge papel y boli.



# Tercera parada

## ¿CÓMO CUMPLO MIS OBJETIVOS?

### ¿Cómo tiene que ser un objetivo?

**Único:** ¿Tienes una lista con 10 objetivos? Haz un avioncito de papel con ella. Elige uno.

**Concreto:** Escribe tu objetivo y concretiza. 'Quiero adelgazar' no es un objetivo. ¿Cuántos Kg quieres perder? ¿En cuánto tiempo?

**Infórmate:** ¿Cómo sabes si tu objetivo es viable? En el caso de adelgazar... ¿Lo has hablado con un nutricionista? ¿Sabes cuántos Kg puedes perder y en cuánto tiempo? En el caso de querer dejar de fumar... ¿Sabes cómo vas a hacerlo?. Si quieres que tu objetivo cobre forma empieza a moverte. Coge el teléfono y llama a los profesionales pertinentes (no sirve mirar simplemente por internet. Tienes que moverte de verdad. Con compromiso).

**Realista:** Una vez te has informado... ¿Es tu objetivo realista? Si no es así, modifícalo. Ejemplo: Quiero llegar al nivel C1 de Italiano en 2 meses.

**Escrito:** Todo esto no sirve de nada si no coges papel y boli y lo escribes.

**Flexible:** Concreto pero flexible. Tenemos que tener alguna forma de modificarlo, de sacar alternativas y de redirigir nuestras metas. Si algo hemos aprendido de esta pandemia es que hay que reinventarse: Si tu estrategia no es flexible es frágil y está a merced de cualquier cambio imprevisto. **Ejemplo:** *Tu dieta no puede irse al garete por tener una cena de empresa y tampoco vas a dejar de ir a eventos sociales por comer 100% saludable.* **Ejemplo 2:** *Si mi objetivo es estudiar cada día 3 horas y no me doy un margen realista de error (que un día no pueda o simplemente no quiera) estoy condenada a frustrarme.*

**Compartido:** Comparte con personas que te quieran bien tu objetivo. Da igual si te da vergüenza. Compártelo y pide ayuda.

### Comprendible en términos de utilidad:

Escribe 5 beneficios que obtendrás cuando hayas cumplido tu objetivo al 100% y escribe otros 5 beneficios que obtendrás durante el proceso. Si no eres capaz, significa que tu objetivo carece de sentido para ti mismo. Si la función de 'sacarme el carnet de conducir' como objetivo es 'gustarle a un chico que me rechazó por no tenerlo' tu objetivo carece de una motivación real y saludable. Vamos, que aunque lo consigas no va a hacerte más feliz.

**Fraccionado:** Dibuja una montaña en tu papel que ocupe media hoja (tampoco te esmeres; dos líneas). ¿Ya? Perfecto. Pon tu objetivo en la cima y la fecha más aproximada posible de su consecución. Bien, observa toda la pendiente de la montaña... ¿No vas a sentirte bien hasta que llegues a la cima?



# Tercera parada

## ¿CÓMO CUMPLO MIS OBJETIVOS?

Si no llegamos a la cima... ¿Daré igual que lo dejemos a 10 m de altura que a 200m? Tenemos que transformar esta pendiente en unas escaleras. Dibuja sobre la pendiente unos peldaños y fraccionemos este objetivo. **Ejemplo:** Mi objetivo es dejar de fumar. Si en la cima se encuentra el 'No fumar sin síntomas de abstinencia' en Junio de 2021, en los peldaños debería aparecer, por ejemplo, '2 días sin fumar', '1 semana sin fumar', 'Salir con mis amigos y no fumar'...

**Reforzado:** Designa un premio para cada peldaño. Ejemplo: Cuando haya perdido 3 Kg voy a dedicar 40 euros de mi sueldo en ir a darme un masaje. Tener a personas que participen y celebren tus logros puede beneficiarte: quizás el masaje puede dártelo una amiga. Imaginación.

**Recordado:** Coge tu móvil y ponte alarmas cada semana.

**Prevención de recaídas:** Coge tu teléfono o una hoja de papel a parte. Puedes hacer una; o bien las dos. No importa si te sientes ridícul@ o te da pereza. Recuerda: compromiso. Vas a escribirte una carta para esos momentos, que puede haberlos y es normal, donde quieras dejarlo. También puedes grabar un vídeo. **Ejemplo:**



*Querida Mari. Entiendo que eres autónoma, que la vida es hostil y que, probablemente estés de bajón porque cancelan un año más Eurovisión. Pero eso no te da carta blanca para atiborrarte a galletas. O a lo que sea que estés enganchada ahora... Vamos a ver, tienes dos opciones: comerte ese trozo de BASURA y que se te llene la cara de granos y luego te sientas mal o salir pitando de ahí. Te recuerdo que tienes 2 comidas libres a la semana: una al medio día y otra una merienda o un almuerzo. Si estás leyendo esto es porque sabes que NO TOCA COMER GALLETAS (o lo que sea). Piensa en lo bien que te sentirás si no lo haces. O no, me da igual. Suelta las galletas. Míralas y diles: ¡NO!. ¿Quieres galletas? En tu día libre las horneas por ti misma que te quedarán más buenas que la basura que tienes ahí. Te lavas la cara religiosamente y te echas todos tus productos para tener la piel bonita y sin granos (DUELEN). ¿Tan buenas están esas galletas? Cómetelas si te han invitado a la mejor galleta del mundo. Pero claro, de ser así no estarías leyendo esto: las dos sabemos que si aparece una oportunidad de oro de comer algo exquisito, aunque sea fuera del día libre, lo comemos con alegría. Suelta las galletas: caca.*

# *Unas últimas palabras*

El poder de conocerse a uno mismo.  
No hay fórmulas estáticas: tienes que implicarte y conocerte.



# Unos últimos consejos

## CONÓCETE

**Siempre te recomendaré que acudas a un psicólogo** (yo misma, que ya hay confianza) si puedes permitirte y consideras que lo necesitas. Muchas veces tras nuestros objetivos y frustraciones de fin de año hay un trasfondo mucho mayor.

Asistir a terapia te ayudará a conocerte mejor y a elaborar estrategias más efectivas.

**Es importante que revises el pasado:**

¿Es la primera vez que intentas lograr este objetivo? ¿Qué falló en las otras ocasiones? (no son preguntas retóricas; tienes que contestarlas). ¿Falló el compromiso? Completar en una hoja todo lo anterior (SEGUNDA PARADA) te ayudará a coger ese compromiso. ¿Falló la motivación? Revisa el primer apartado (PRIMERA PARADA).

Este objetivo debe de ser algo que realmente quieras porque cumple una **función** de mejora.

Si tratas de adelgazar o de conseguir un coche nuevo porque crees que, de esta forma, alguien se enamorará de ti... lo tienes crudo.

Muchas veces fallamos porque el objetivo no es lo que realmente queremos; queremos una consecuencia irreal que conlleva. Tener un coche nuevo hará que puedas subir fotos geniales a instagram, hará que te lo pases pipa conduciendo, hará que te sientas realizad@, que quepan más cosas en el maletero... mil cosas buenas. Pero no va a hacer que alguien te quiera más. Cada meta tiene su función y tiene que ser coherente y real.

También te recomiendo que no te obsesiones. Acompaña la consecución de ese objetivo de actividad: prueba cosas nuevas -dentro de lo posible este año-. El movimiento llama al movimiento, no olvides esto

**Este último consejo que voy a darte es personal:** no olvides el sentimiento al que nos acogemos para cumplir nuestros objetivos, la ilusión.  
**¡Buena suerte!**



Recuerda unirse a la psikifamily en [www.instagram.com/psikigai](https://www.instagram.com/psikigai)

¿Quieres más información?  
Entra en [www.marizafra.com](http://www.marizafra.com)

