

# GACETA DESARROLLO *humano*



**METAS**  
paso a paso construyo  
*mis metas*



PODER JUDICIAL  
CIUDAD DE MÉXICO

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL  
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO



OFICIALÍA MAYOR  
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS  
PJCDMX



PAEP

PROGRAMA DE APOYO  
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

GACETA  
**DESARROLLO**  
*humano*

# DIRECTORIO

**Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez**  
Presidente del Tribunal Superior de Justicia  
de la Ciudad de México

**Dr. Sergio Fontes Granados**  
Oficial Mayor

**Mtro. Andrés Sánchez Hernández**  
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

**Lic. Miguel Ángel Brito Pulido**  
Director de Administración de Personal

**Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal**  
Subdirector de Capital Humano

## PAEP:

**Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar**  
Jefa de Unidad Departamental  
de Apoyo

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Técnica Especializada

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Técnica Especializada

**Lic. Juana García González**  
Técnica Especializada

**Lic. Haydeé Lugo Cervantes**  
Administrativa Especializada

**Lic. Patricia Pérez Ramírez**  
Secretaria de Magistrado

**Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete**  
Técnico Especializado

**Lic. Aída Salazar Pérez**  
Técnica Especializada

**Lic. César Manuel Ruiz Pedraza**  
Técnico Especializado

**Lic. Diana Martínez Sánchez**  
Administrativa Especializada

**María Vianey Vidal Zúñiga**  
Administrativa Especializada

**Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía**  
Administrativa Especializada

**Diseño Editorial**  
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

# ÍNDICE

<b>Editorial.</b>	<b>5</b>
<b>Reflexión del mes.</b>	<b>6</b>
<b>En librerías y plataformas.</b>	<b>7</b>
<b>Psicología de hoy.</b>	<b>8</b>
<b>Construyéndonos.</b>	<b>12</b>
<b>Ayudándonos.</b>	<b>15</b>
<b>Salud.</b>	<b>18</b>
<b>Entretenimiento.</b>	<b>21</b>
<b>Referencias.</b>	<b>22</b>

# Editorial

¿Alguna vez te has sentido muy cansado haciendo actividades que consideras sin utilidad o poco valiosas? Tal vez a tu vida le hace falta enfoque, objetivos, en síntesis, metas por cumplir, establecer y/o alcanzar. Es por ello que el equipo PAEP (Programa de Apoyo Emocional y Psicológico), te traemos en esta primer Gaceta del año el tema “METAS”, y aunque siempre es un buen momento, nos parece una excelente manera para comenzar e implementar todo lo que te presentamos en ella.

En las siguientes páginas podrás encontrar la importancia de tener metas en tu vida, cuáles son los tipos de metas que existen, y por supuesto herramientas para definir las, establecerlas y cumplirlas de la manera más funcional. Cómo la flexibilidad en nuestras metas y evitar comparaciones destructivas nos promueven la salud mental.

Te recordamos que en la extensión 511757, puedes acercarte a nosotros, en caso de requerir apoyo personalizado sobre este tema o algún otro, con gusto te atenderemos. Disfruta de la lectura.

*Equipo PAEP*

# Reflexión del mes

## Las metas

Nadie alcanza las metas en un solo intento, ni perfecciona la vida con una sola rectificación, ni alcanza altura con un solo vuelo.

Nadie camina la vida sin haber pisado en falso muchas veces.

Nadie recoge la cosecha sin probar muchos sabores, enterrar muchas semillas y abonar mucha tierra.

Nadie mira la vida sin acobardarse en muchas ocasiones, ni se mete en el barco sin temerle a la tempestad, ni llega al puerto sin remar muchas veces.

Nadie siente el amor sin probar sus lágrimas, ni recoge rosas sin sentir sus espinas. Nadie hace obras sin martillar sobre su edificio, ni cultiva amistad sin renunciar a sí mismo.

Nadie llega a la otra orilla sin haber hecho puentes para pasar.

Nadie deja el alma lustrosa sin el pegamento diario de la vida.

Nadie puede juzgar sin conocer primero su propia debilidad.

Nadie consigue su ideal sin haber pensado muchas veces que perseguía un imposible.

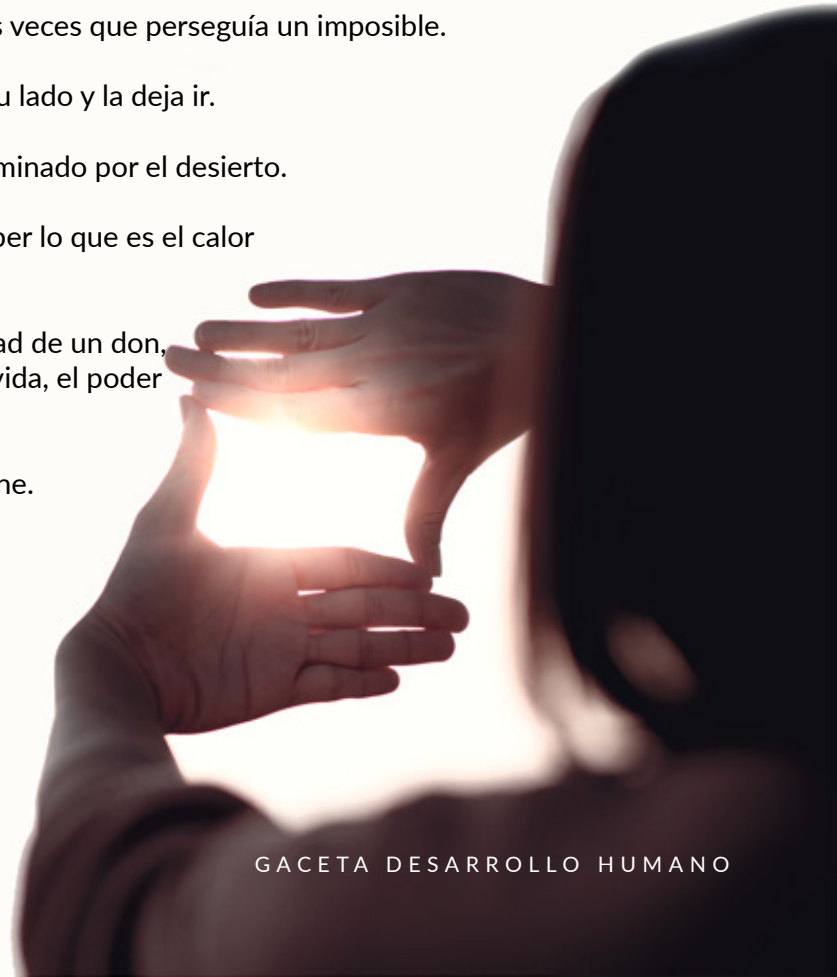
Nadie conoce la oportunidad hasta que pasa por su lado y la deja ir.

Nadie encuentra el pozo del placer hasta haber caminado por el desierto.

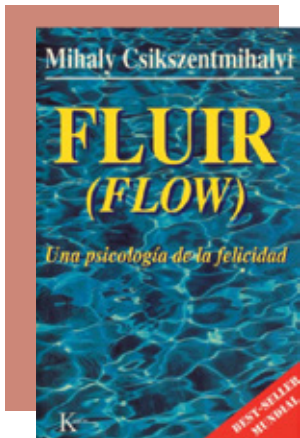
Nadie deja de arder con fuego dentro sin antes saber lo que es el calor de la amistad.

Pero nadie deja de llegar, cuando se tiene la claridad de un don, el crecimiento de la voluntad, la abundancia de la vida, el poder para realizarse y el impulso de sí mismo.

Nadie deja de llegar cuando de verdad se lo propone.



# En librerías y plataformas



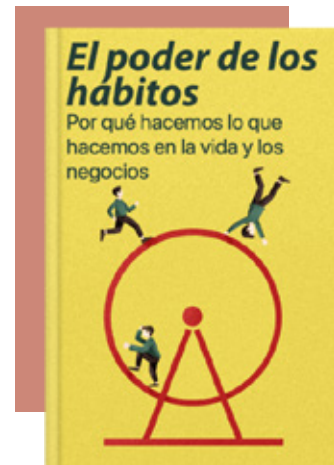
## Fluir / Mihály Csíkszentmihályi

Una psicología de la felicidad es un libro del psicólogo Mihály Csíkszentmihályi que explora el concepto de flow o fluir, un estado mental en el que las personas se encuentran completamente inmersas en una actividad, experimentando concentración, satisfacción y disfrute plenos. Csíkszentmihályi explica cómo alcanzar este estado en diversas áreas de la vida, desde el trabajo hasta el ocio, y cómo contribuye al bienestar y la felicidad. El libro combina estudios científicos con ejemplos prácticos, ofreciendo estrategias para mejorar la calidad de vida a través del control de la atención y la autodisciplina.



## El poder de los hábitos / Charles Duhigg

Es un libro que explora la ciencia detrás de la formación y el cambio de hábitos. A través de investigaciones y ejemplos de la vida real, el autor explica cómo los hábitos influyen en nuestras decisiones, productividad y éxito. Presenta el concepto del "bucle del hábito" (señal, rutina y recompensa) y muestra estrategias para modificar comportamientos negativos y desarrollar hábitos positivos, tanto a nivel personal como organizacional. Es una lectura práctica para quienes buscan mejorar su vida a través del cambio de hábitos.



## La teoría del todo / 2014

Sigue la vida de Stephen Hawking, un brillante estudiante de física en la Universidad de Cambridge. Allí conoce a Jane Wilde, una estudiante de literatura, y ambos se enamoran. Poco después, a Hawking le diagnosticaron una enfermedad moto neuronal con una expectativa de vida limitada, pero Jane decide quedarse a su lado.

A pesar de su deterioro físico, Hawking continúa con sus investigaciones sobre el universo, desarrollando teorías revolucionarias sobre los agujeros negros y el tiempo. Mientras su carrera avanza, su relación con Jane enfrenta desafíos debido a las crecientes dificultades de su enfermedad. Con el tiempo, ambos toman caminos separados, pero mantienen un profundo respeto y cariño mutuo. La película retrata su lucha, amor y legado, destacando la determinación de Hawking para cambiar nuestra comprensión del cosmos.



# ¿Qué son las *metas* y por qué son importantes?



*"Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en visible"*

*- Anthony Robbins -*

El desarrollo personal, así como la salud mental son de crucial importancia en nuestras vidas, y aunque existen diferentes maneras y herramientas para lograr su funcionalidad y efectividad, las metas son una forma concisa y práctica para crear estrategias de cómo hacer realidad aquello que nos propongamos.

Según Baumgarten en 2016, la meta se define como “un resultado deseado y concebido por un individuo o una organización que planifica y destina recursos para lograrlo”, es decir, las metas son lo que se desea alcanzar en un periodo de tiempo determinado, a través de la ejecución de acciones concretas. En cuanto al tiempo, puede estar comprendido por algunos días, incluso extenderse a varios años dependiendo de la meta.



Una vez establecida la meta, se determina por medio de una planificación adecuada el tipo de estrategias para llevar a cabo y obtener satisfactoriamente la meta propuesta. De primer momento podría ser abrumador pensar en cuáles son tus metas y justamente cómo desarrollarlas, pero estos temas los estaremos revisando en las siguientes páginas.

Las metas efectivas deben alinearse con tu visión personal, valores y personalidad. Una meta te puede indicar el camino, pero sobre todo te ofrece una ruta clara para avanzar, en la que puedes concentrarte y tener una dirección; estas rutas se pueden ir modificando a lo largo del propio camino, cuando desglosas los pasos que tienes que dar y te haces responsable de ellos.

### Una meta debe tener las siguientes características:



**Debe ser alcanzable.** No puede ser irreal o inalcanzable, ya que en ese caso se trataría más bien de un sueño, una fantasía o una imaginación.



**Debe ser observable.** Debe formar parte de un sistema actual o concebible, es decir, debe poder medirse contra un punto de partida, para saber qué tan cerca se está de su cumplimiento. De otro modo, no se podría saber cómo hacer para cumplirla.



**Debe darse en un tiempo determinado.** Su cumplimiento no puede ser ilimitado, sino que debe darse en un margen de tiempo considerable, establecido de antemano.

### Las metas te permiten:

- ✓ Dar un propósito y dirección clara a tus acciones y decisiones.
- ✓ Te dan un enfoque hacia lo que realmente importa, es decir, centran tu atención y energía en realizar acciones que importan y no perder tiempo y productividad haciendo cosas que te alejan de la meta.
- ✓ Te generan motivación, un combustible emocional para afrontar con mayor optimismo los obstáculos que impiden alcanzar tu meta.
- ✓ Te permiten mejorar tus destrezas, capacidades y habilidades, las cuales te ayudarán a alcanzar mejores resultados y mayor autosatisfacción.
- ✓ Aumentan tu autoestima: al alcanzar metas, te consideras más capaz para lograr lo que te propongas.
- ✓ Promueven el cambio y modifican las rutinas y hábitos que pueden estancar tu vida. Es decir, te sacan de tu zona de confort.

En síntesis, las metas te permiten que aquello que quieras alcanzar pueda convertirse en realidad.

# Tipos de metas

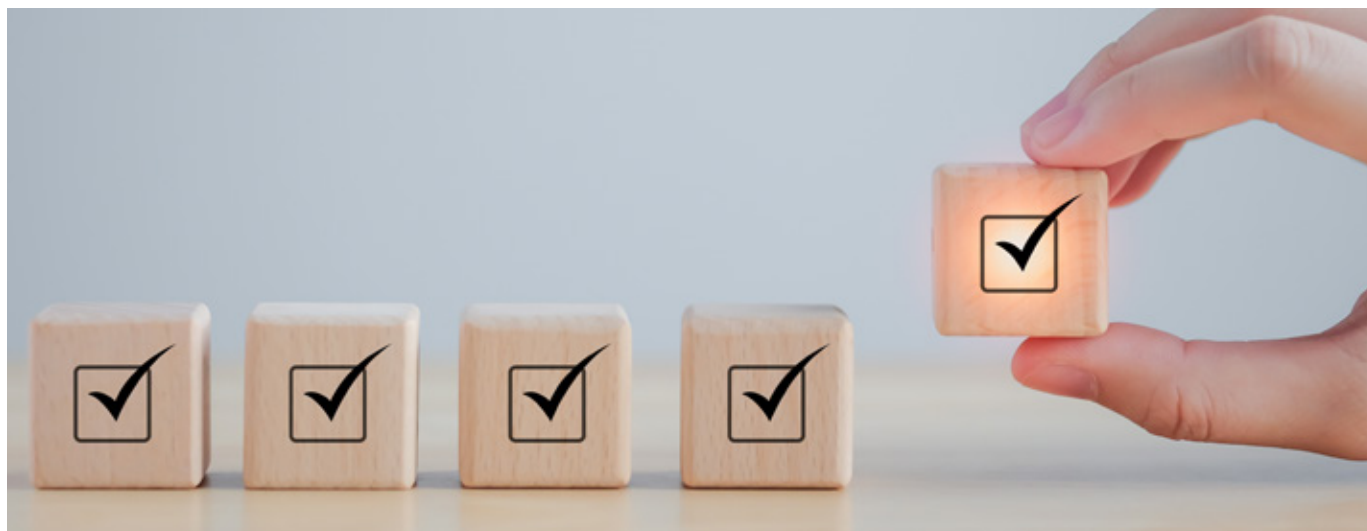
Así como ninguno de nosotros es igual a otro, tampoco las metas lo son entre sí, aun cuando se trate de metas de la misma persona, existen varias formas de clasificarlas, de acuerdo a tres criterios posibles: el tiempo que requiere su realización, la naturaleza de su propósito final y el ámbito específico que implica.

Según el tiempo que requiere su realización; dependiendo de cuánto tiempo requiere su cumplimiento, puede diferenciarse entre:

- **Metas a corto plazo:** Son aquellas que requieren de poco tiempo para realizarse. Esto puede ser menos de un año, días, semana o meses, por ejemplo.
- **Metas a mediano plazo:** Requieren de un esfuerzo mayor en un período intermedio de tiempo. Esto suele ser un año o algunos pocos años.
- **Metas a largo plazo:** Son aquellas que por su naturaleza toman gran tiempo para lograrlas. Se trata de metas que requieren de una mayor inversión de tiempo y recursos. Más de cinco años, por ejemplo.

Según la naturaleza de su propósito; esta clasificación se refiere a la finalidad que tenga la meta, entre ellas están:

- **Metas de dominio:** Son las metas cuyo propósito es acumular recursos, ya sean económicos, de conocimiento o habilidades y capacidades, que se traducen en un mayor alcance a futuro.
- **Metas de desempeño:** Son aquellas cuyo cometido es demostrar las capacidades a los demás y/o destacar dentro de una población determinada.
- **Metas de evitación:** Son metas que tienen como propósito evitar algún peligro o riesgo. También podría ser que se trate de esquivar un escenario que se percibe como indeseable.



Según el ámbito que implica:

- **Metas personales:** Son las metas que tienen que ver con propósitos existenciales y los eventos que se desea vivir. Por ejemplo: tener un hijo o hacer un viaje.
- **Metas profesionales:** Son aquellas que hacen referencia a la vida laboral o la formación profesional. Un ejemplo puede ser: terminar una carrera universitaria o conseguir un ascenso en el trabajo.
- **Metas organizacionales:** Son metas cuyo escenario futuro contempla una empresa u organización. Ejemplo: conquistar un nuevo mercado, tener más clientes.

La finalidad de clasificar las metas, es proporcionar una mejor visión del camino a recorrer, y también puede generarse una mezcla entre ellas, por ejemplo, podría ser que una meta profesional te implique una meta de dominio, por los conocimientos adquiridos, o que una meta organizacional sea a mediano plazo, para establecer un tiempo definido, lo que te brindaría un amplio concepto del tipo de meta a realizar. Las variaciones pueden ser muchas.

Definitivamente, las metas aportan claridad y propósito a tus acciones, manteniéndote alineado con tus propósitos futuros y permitiéndote el crecimiento personal a lo largo del desarrollo.



# ¿Cómo definir metas?



El psicólogo Edwin Locke propone la teoría de la fijación de metas, quien sugiere que establecer metas específicas y desafiantes puede mejorar el rendimiento en diversas tareas, de acuerdo con esta teoría, cuando las personas se fijan metas claras y alcanzables, se sienten más motivadas y comprometidas para lograrlas.

Definir metas personales es un proceso muy valioso y puede ayudar a enfocarte en lo que realmente deseas lograr en tu vida. Aquí te dejo algunos pasos que pueden ser útiles:

- ☑ **Reflexiona sobre tus deseos:** Tómate un tiempo para pensar en lo que realmente quieres. ¿Qué áreas de tu vida te gustaría mejorar? Puede ser en lo personal, profesional, salud, relaciones, etc.
- ☑ **Sé específica/o:** En lugar de establecer metas vagas, trata de ser lo más específica/o posible. Por ejemplo, en lugar de decir "quiero estar en forma", podrías decir "quiero correr 2 kilómetros cada tercer día".
- ☑ **Hazlas medibles:** Asegúrate de que puedas medir tu progreso. Esto te ayudará a mantenerte motivado y a saber cuándo has alcanzado tu meta.

- ✓ **Establece un plazo:** Ponle una fecha límite a tus metas. Esto te ayudará a mantenerte enfocado.
- ✓ **Divide en pasos:** Si tu meta es grande, divídela en pasos más pequeños y manejables. Esto hará que el proceso sea menos abrumador y te permitirá celebrar pequeños logros en el camino.
- ✓ **Escribe tus metas:** Anotar tus metas puede hacer que se sientan más reales y te ayudará a recordarlas. Puedes crear un tablero con imágenes o simplemente tener una lista.
- ✓ **Revisa y ajusta:** A medida que avanzas, revisa tus metas y ajusta si es necesario. La vida puede cambiar y está bien modificar tus objetivos.

Con la información anterior, te invito a analizar y reflexionar que, si en algún momento has pensado hacer actividades que te emocionan, sientes energía para poder hacerlos, pasa el tiempo y te das cuenta que lo olvidaste o no concluíste, intenta lograr tu meta con los pasos descritos anteriormente. Te sugiero practicarlo con mucho amor hacia ti.

## Flexibilidad en las metas

### *¿Qué relación existe entre la flexibilidad y el logro de metas?*

Empezaré describiendo qué es la flexibilidad. La flexibilidad es la capacidad de adaptarse o cambiar con facilidad a diferentes situaciones, circunstancias o condiciones. Por ejemplo, el cuerpo humano para mover sus articulaciones a través de un rango amplio de movimiento sin que haya dolor o daño.

En el área psicológica, la flexibilidad se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse a nuevas situaciones, cambiar de perspectiva o modificar su comportamiento ante circunstancias variables. Esta habilidad es fundamental para el bienestar emocional, porque permite manejar el estrés, la incertidumbre y los desafíos de manera más efectiva.

La flexibilidad cognitiva, por ejemplo, implica la capacidad de ajustar los pensamientos y comportamientos en función de nuevas informaciones o situaciones. Esto puede ser clave para la resolución de problemas, el aprendizaje y la toma de decisiones. Además, la flexibilidad emocional permite gestionar mejor las emociones en diversas situaciones, evitando reacciones desproporcionadas o rígidas.

La flexibilidad psicológica contribuye a una mayor resiliencia y a la capacidad de mantener un equilibrio emocional, incluso cuando las cosas no salen como se espera.

Desarrollar la flexibilidad psicológica es un proceso que implica trabajar en varios aspectos, tanto cognitivos como emocionales. Aquí te comparto algunas maneras en las que se puede ejercitar:

- ☑ **Practica la aceptación.** La flexibilidad comienza por aceptar que no siempre podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor. La aceptación radical, que es un concepto importante en terapias como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), nos invita a aceptar las emociones y pensamientos tal como son, sin luchar contra ellos.
- ☑ **Reestructuración cognitiva.** Esta técnica consiste en identificar pensamientos rígidos o negativos y reemplazarlos por otros más adaptativos. Esto ayuda a desarrollar una mentalidad más flexible, capaz de ver diferentes perspectivas y posibilidades.
- ☑ **Mindfulness o atención plena.** Practicar mindfulness puede aumentar tu capacidad de estar presente en el momento y responder de forma más flexible ante situaciones emocionales o estresantes. El mindfulness te enseña a observar tus pensamientos y emociones sin juzgarlos ni reaccionar impulsivamente ante ellos.
- ☑ **Desafiar tus creencias limitantes.** Las creencias rígidas, como “debo ser perfecta/o” o “siempre tengo que tener el control”, limitan nuestra capacidad de adaptación. Reflexionar sobre esas creencias y cuestionarlas puede abrir espacio a una mayor flexibilidad.
- ☑ **Exposición a la incertidumbre.** Al enfrentarse a situaciones nuevas o inciertas de forma gradual, puedes entrenar tu mente para tolerar la incomodidad de lo desconocido. Esto promueve la flexibilidad en la manera en que manejamos lo inesperado.
- ☑ **Fomentar la empatía.** Entender los diferentes puntos de vista puede ampliar tu flexibilidad emocional y social, ya que no te quedarás atrapada/o en tu propia visión del mundo.
- ☑ **Aprender a soltar el control.** A veces, la flexibilidad requiere aprender a soltar el control y aceptar que no todo depende de ti. Esto puede implicar delegar tareas, pedir ayuda o simplemente confiar en el proceso.

La flexibilidad psicológica no significa dejar de lado tus valores o ser indecisa/o, sino ser capaz de tomar decisiones y actuar de acuerdo con la situación actual, ajustando tus pensamientos y comportamientos según lo que sea más funcional en ese momento.

Ahora bien, ¿cómo contribuye la flexibilidad psicológica a establecer y cumplir metas?

Desarrollar la flexibilidad psicológica permitirá que, al momento de crear metas específicas, estés abierto a modificar tus planes si surgen nuevas oportunidades, desafíos o si simplemente te das cuenta de que tus intereses han cambiado. La flexibilidad te permite mantener un enfoque positivo y realista, lo que puede ayudarte a seguir avanzando hacia tus objetivos sin sentirte frustrada/o si las cosas no salen como esperabas.

Entonces, la flexibilidad es un equilibrio entre tener metas claras y ser capaz de adaptarte a lo que la vida te presente.

# Herramientas *psicológicas* para cumplir metas



Una de las bases fundamentales para el crecimiento emocional y psicológico del ser humano es la realización y cumplimiento de metas o proyectos, los cuales se pueden ir desarrollando a lo largo de nuestra existencia.

El Psicólogo Estadounidense Abraham Maslow, quien también fuera uno de los iniciadores de la Psicología Humanista, menciona lo importante que es para un individuo alcanzar la autorrealización y crecimiento personal lo cual se puede lograr a través del desarrollo de metas.

Asimismo, el Psicólogo Clayton Alderfer, desarrolló la teoría ERG, (Existencia, Relación y Crecimiento) Teoría que también menciona la importancia del crecimiento personal en un sujeto.

Es así que lo anterior puede mostrarte lo importante que es el crecimiento psicoemocional una herramienta es el planear y lograr realizar metas, ya que éstas te pueden apoyar en la necesidad que todo individuo tiene de prosperar física, social, emocional y psicológicamente lo que permite que fortalezca tu autoestima y crecimiento psicoemocional.

A continuación, te proporcionamos algunas herramientas que podrán apoyarte en el desarrollo y cumplimiento de tus metas.

- **Visión:** La visión es un fragmento medular para la planeación de una meta, ésta te ayuda a proyectar un pensamiento o idea con lo cual se da un mejor enfoque a nuestra meta, esto es, poder observar lo real, eficiente y tiempo que darás a ésta.
- **Pensamiento positivo:** Es importante que tengas todo el tiempo un pensamiento positivo, es indispensable mantener el objetivo de una meta ya que te mantendrá firme durante el proceso que lleva la realización de ésta, en el caso contrario tener un pensamiento negativo puede llegar a ser un obstáculo para lograr tu meta ya que generó un pensamiento de fracaso, lo que significa que generaras más dificultades para alcanzar la meta, sin embargo; si trato de mantener un pensamiento de éxito probablemente es que lo logre.
- **Compararse con los demás:** Cuando estás pendiente de los logros de otra gente es probable que empieces a compararte y al final desees tener lo mismo, esto puede hacer que abandones tu idea inicial, siendo importante que tengas en mente que tú eres un ser individual y único por lo tanto es inútil querer tener o ser otro.
- **No perder el objetivo de tu meta,** una vez que se comienza ésta, deberás continuar con paso firme hasta llegar al cumplimiento de tu meta, tener en cuenta que enfrentarás obstáculos, sin embargo siempre recuerda el enfoque positivo que tuviste al inicio éste será tu fiel acompañante hasta que logres llegar y cumplir tu meta y como ha quedado descrito en párrafos anteriores no olvides que debemos empezar por pensar si mi meta será a corto, mediano o largo plazo, pues como dicen “poco a poco se va lejos”.





# Ejercicios prácticos para establecer y revisar metas

Como hemos visto el establecer metas es de gran beneficio para el crecimiento personal, a la vez que proporciona un estado de bienestar que se mantiene con el tiempo porque otorga sentimientos positivos de orgullo, confianza, importancia, valentía, optimismo que se obtienen al conseguir logros en el camino a la meta.

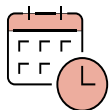
Ahora revisaremos estos ejercicios prácticos que ayudarán a que consigamos el propósito que nos hemos planteado.



**Bautiza tu meta:** Ponle un nombre creativo a la meta que desees cumplir, procura que sea un nombre significativo para ti, puede ser tan serio o lleno de humor como tú lo desees. Por ejemplo, si quieres disminuir tus deudas podrías llamar a tu meta “corriendo más rápido que mis deudas”. Esto puede ayudarte a quitarle la carga de ser una obligación pesada.



**Revisa tus materiales:** Ya que tienes definida tu meta revisa con que materiales cuentas para ello. Por materiales me refiero a todo lo que será necesario para cumplirla, por ejemplo, el tiempo del que dispones realmente, la capacidad física necesaria, los recursos materiales. Un apartado muy importante es reconocer tus fortalezas y recursos internos para sacar de ellos el mejor provecho para el logro de tu objetivo. Si quieres correr un maratón debes saber si cuentas con condición física o debes incrementarla antes de iniciar la carrera.



**Asigna tiempo:** Para llegar a la meta es importante que determines el tiempo en que debes cumplirla y las horas que tienes que trabajar en ella al día o la semana para llegar a su conclusión. Para esto crea o compra un planificador mensual, los hay muy diversos, elige el que visualmente sea más atractivo para ti; en él puedes marcar el inicio de tu meta asignando un día específico para ello, ayudará a que te prepares con lo necesario para el inicio. Escribe los horarios por día para tener presente en que momento tienes que poner manos a la obra y cuál es el momento de parar, para realizar otras actividades.



**Busca información:** Es importante que conozcas más acerca de la meta que quieres cumplir, busca información sobre el tema, por ejemplo, información financiera si quieres emprender un negocio o reducir tus deudas, sobre relaciones interpersonales si tu meta es ser más sociable, sobre comunicación asertiva si desees mejorar la comunicación con tu pareja. Los recursos electrónicos como el internet te proveen de información válida, en sitios profesionales, sobre cualquier tema.



**Revisa cómo te sientes:** Las emociones y sentimientos ligados al camino que recorreremos para llegar a la meta pueden hacerla fácil y disfrutable, pero también pueden interferir negativamente en el logro, por eso es importante reconocer cómo te sientes en el trayecto. Puedes llegar a sentirte orgulloso y optimista cuando vas avanzando en el trayecto, esto permitirá que disfrutes del camino evitando que desistas. También es importante identificar las emociones que obstaculizan nuestro avance como la apatía o desesperanza que sabotean la intención de llegar a la meta. Si es necesario pide ayuda profesional



**Identifica la red de apoyo:** Apóyate de la gente cercana, identifica de qué manera pueden ser de ayuda para el logro de tu meta, atrévete a compartir el objetivo que persigues y pregunta si pueden ayudarte si los necesitas, no temas ser molesto, solo pídeles ser sinceros en la disposición para ayudar o no. Acércate a personas que hayan logrado su objetivo y que puedan compartir sus estrategias, puede ser de gran ayuda.



**Felicítate:** Con el mínimo logro en el trayecto del cumplimiento de tu objetivo te das cuenta de que avanzas. El simple hecho de estar leyendo esta gaceta indica que has empezado el camino a la meta, lo demás de ti depende.



# El impacto en la salud mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS). Define la salud mental “es un estado de bienestar o malestar psicológico, que se manifiesta en un estilo de vida, reconocer sentimientos, interactuar con otras personas, y en su capacidad para enfrentar los desafíos que se presentan y en la toma de decisiones”.

Cabe señalar que, en una sociedad obsesionada con el logro y la productividad, las metas personales, profesionales y organizacionales se han convertido en un indicador clave del éxito. Sin embargo, poco se habla del impacto que tienen en la salud mental. ¿Realmente perseguir objetivos nos hace más felices, o puede ser una trampa que nos lleve al agotamiento?

Tener metas es fundamental para el desarrollo personal. Nos proporcionan dirección, motivación y sentido de propósito. Estudios en psicología positiva han demostrado que las personas con objetivos claros suelen experimentar mayor satisfacción y bienestar. Pero, ¿qué pasa cuando las metas se convierten en una fuente de ansiedad?

Vivimos en una era donde se glorifica el esfuerzo constante y se minimiza el descanso. Se nos dice que “querer es poder”, pero se ignora que factores como la genética, el contexto y la salud emocional también juegan un papel clave en el éxito. Este pensamiento absolutista puede generar frustración, estrés y una sensación de insuficiencia, especialmente cuando no alcanzamos nuestras expectativas.

El problema no está en establecer metas, sino en cómo las abordamos. La llamada “cultura del alto rendimiento” nos empuja a medir nuestro valor en función de la productividad, lo que puede derivar en ansiedad, burnout y depresión. Nos exige siempre más, sin permitirnos disfrutar del proceso.

Cuando una persona vincula su autoestima exclusivamente al logro de objetivos, cualquier fracaso se convierte en una crisis personal. Esto es especialmente peligroso en jóvenes, quienes enfrentan presiones académicas y sociales que los llevan a niveles alarmantes de ansiedad.

Para que las metas impulsen nuestra salud mental en lugar de deteriorarla, es fundamental replantear la forma en que las establecemos. Algunas estrategias clave incluyen:

- 1. Metas realistas y flexibles:** Es importante que los objetivos sean alcanzables y adaptables a nuestras circunstancias. No todo es una carrera contra el tiempo.
- 2. Enfoque en el proceso, no solo en el resultado:** Aprender a disfrutar el camino es clave para evitar la frustración.
- 3. Autocompasión y descanso:** No somos máquinas; el descanso no es un lujo, sino una necesidad. Aprender a fallar sin autocastigarse es vital.
- 4. Equilibrio entre éxito y bienestar:** Lograr grandes cosas no tiene sentido si el costo es nuestra salud mental.

Las metas pueden ser una herramienta poderosa para el crecimiento personal, pero también pueden convertirse en un arma de doble filo si las usamos sin conciencia. La clave está en encontrar un equilibrio entre la ambición y el bienestar emocional, entendiendo que el éxito real no es solo alcanzar metas, sino hacerlo de una manera que nos haga sentir plenos y felices.

## *Evitar comparaciones destructivas.*

Por naturaleza, los seres humanos nos comparamos. Desde la infancia, observamos a los demás para aprender, evaluar nuestro progreso y encontrar nuestra identidad. Sin embargo, en la era de las redes sociales y la constante exposición a vidas aparentemente perfectas, esta tendencia puede volverse destructiva. Como psicóloga, veo a diario cómo la comparación excesiva deteriora la autoestima, genera ansiedad y nos aleja del bienestar emocional. Las comparaciones en sí mismas no son malas; de hecho, pueden ser una herramienta de crecimiento si nos inspiran a mejorar. El problema surge cuando nos comparamos de manera injusta y constante, fijándonos sólo en lo que creemos que nos falta y no en lo que hemos logrado.

Las redes sociales exacerbaban este fenómeno. Vemos cuerpos perfectos, viajes de ensueño y éxitos profesionales sin conocer la realidad detrás de esas imágenes. Esto nos hace sentir que no somos suficientes, que vamos tarde en la vida o que nunca alcanzaremos cierto nivel de éxito. Pero lo que vemos es solo una versión editada de la realidad.

## Estrategias para evitar la comparación destructiva

- ✓ **Conciencia:** Es fundamental recordar que lo que vemos en los demás no es toda la historia. Todos tienen inseguridades, fracasos y momentos difíciles que no muestran públicamente. Cuestionar la validez de nuestras comparaciones es el primer paso para desarmarlas.
- ✓ **Redirigir la atención a uno mismo:** En lugar de mirar constantemente lo que otros hacen, debemos preguntarnos: ¿Qué quiero realmente? ¿Qué me hace feliz? Centrarse en el propio progreso y en metas personales nos ayuda a mantener una mentalidad más saludable.
- ✓ **Practicar la gratitud:** Cuando nos enfocamos en lo que tenemos y no solo en lo que nos falta, fortalecemos nuestra autoestima. Llevar un diario de gratitud o simplemente reconocer nuestras pequeñas victorias diarias puede cambiar nuestra perspectiva.
- ✓ **Filtrar el contenido que consumimos:** Si las redes sociales nos generan ansiedad y baja autoestima, es importante hacer una limpieza digital. Seguir cuentas que promuevan bienestar y realismo en lugar de estándares inalcanzables puede marcar una gran diferencia.
- ✓ **Ser compasivos con nosotros mismos:** Nadie es perfecto, y está bien no tener todo resuelto. La autocompasión nos permite aceptarnos sin necesidad de validarnos a través de la comparación con otros.
- ✓ **Compararnos con los demás es natural,** pero cuando se vuelve un hábito destructivo, debemos detenernos y replantearnos nuestra perspectiva. Enfocarnos en nuestro propio camino, celebrar nuestros logros y practicar la gratitud nos permite vivir con más paz y satisfacción. El verdadero éxito no está en ser mejor que otros, sino en ser una mejor versión de nosotros mismos.

*“Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir”*

*- Dalai Lama -*

# ENTRETENIMIENTO

¿Te parece, si empiezas a cumplir una meta? ¡súper! resuelve la siguiente sopa de letras:

R	E	A	L	I	Z	A	C	I	Ó	N	W	O	P	W	P
R	F	O	M	O	T	I	V	A	C	I	Ó	N	L	C	T
C	Q	B	U	O	M	L	Y	H	Z	O	Z	C	A	V	R
D	C	J	H	Z	G	E	R	L	V	I	P	K	N	A	I
E	D	E	F	S	J	Y	Y	O	L	N	R	É	I	M	U
T	I	T	L	R	F	Q	T	G	H	H	O	X	F	B	N
E	L	I	S	U	B	H	A	R	E	S	G	I	I	I	F
R	X	V	H	U	M	F	V	O	C	U	R	T	C	C	O
M	N	O	Q	B	E	A	O	S	P	P	E	O	A	I	Z
I	W	S	V	C	C	Ñ	R	S	V	E	S	T	C	Ó	Y
N	D	E	S	A	F	Í	O	A	E	R	O	K	I	N	Y
A	R	D	S	J	D	L	R	S	X	A	M	S	Ó	B	E
C	M	G	D	A	S	P	I	R	A	C	I	O	N	E	S
I	D	I	N	S	P	I	R	A	C	I	Ó	N	N	Z	Z
Ó	N	E	F	P	A	P	A	K	F	Ó	J	S	Q	O	K
N	N	Y	J	Y	B	O	H	K	F	N	N	Q	X	N	M

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente, verticalmente o diagonalmente.

Ambición  
Desafío  
Inspiración  
Motivación  
Planificación  
Realización  
Superación  
Éxito

Aspiraciones  
Determinación  
Logros  
Objetivos  
Progreso  
Sueños  
Triunfo

# REFERENCIAS

Baumgarten, J. (2016). Metas: Secretos y técnicas para alcanzar tus sueños y metas. Babelcube.

Chapman A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Documento en línea recuperado el 15 abril de 2011: [www.businessballs.com/maslow.htm](http://www.businessballs.com/maslow.htm)

Edgar R. Vásquez, Rev Neuropsiquiatra 79 (1) (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006)

García, Y. (2021) Sin miedo al éxito; busca dentro de ti. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/sin-miedo-al-exito-busca-dentro-de-ti>

Lecturas: Teorías sobre la Motivación Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>

Loperena, J. y Bernal, M. (2002). La culpa es de la Vaca, Vol.1, Pág. 38. ePublibre.

Moreno, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación. Revista Internacional de Psicología, Vol. 12 (No. 01), Pág. 1-18

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud Mental.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

---

## Recopilación y elaboración

- Lic. En psicología Diana Martínez Sánchez.
- Lic. En psicología Aida Salazar Pérez.
- Lic. En psicología Claudia Erika Rivera Velázquez.
- Lic. En psicología Patricia Pérez Ramírez.
- Lic. En psicología Denis Yocelin Benítez Buendía.
- Psicólogos especialistas integrantes del equipo PAEP.

GACETA  
DESARROLLO  
*humano*



**GACETA DESARROLLO HUMANO**

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

**ACERVO DE TODAS LAS GACETAS**