

Objetivos para el nuevo año



Con la entrada del nuevo año, casi todos nos planteamos una serie de cambios u objetivos en nuestras vidas. Pasar más tiempo con la familia, aprender o mejorar nuestro inglés, dejar de fumar, hacer ejercicio, comer mejor, dormir más horas, por citar algunos. Por desgracia, muchos de ellos se quedan sólo en un proyecto. Al cabo de uno o dos meses y a veces menos nos hemos olvidado de ellos, ya sea por falta de motivación, un mal planteamiento, demasiados cambios a la vez o cualquier otro motivo. Para qué

estos cambios se consoliden es imprescindible estar muy motivado y tener necesidad de cambio y lógicamente pasar a la acción. Muchas personas dejan de fumar definitivamente cuando tienen un problema de salud, necesitan dejar de fumar para mejorar su salud y tienen un objetivo o meta claro. Lo mismo pasa con el tema de perder peso, un ejemplo son aquellas personas que se van a casar, están muy motivadas por perder peso y mejorar su imagen, y la gran mayoría consiguen sus objetivos. Otro ejemplo, serían los cambios de hábitos en la alimentación, necesitamos que una analítica de sangre con unos niveles elevados de colesterol, azúcar, triglicéridos, etc., más la recomendación del médico de bajar estos niveles para prevenir problemas cardiovasculares o metabólicos, para ponernos las pilas y estar realmente motivados para asumir estos cambios.

Mi opinión, es que lo más difícil no es motivarse, si no mantenerla en el tiempo, y para eso necesitamos una serie de estrategias . Una conocida y sencilla estrategia, con origen en la cultura norteamericana y muy conocida entre los profesionales de cualquier campo, es la que nos dice que cualquier objetivo debe ser SMART. (en inglés, "smart" significa inteligente, aunque en este caso es el acrónimo de varias palabras). Esta herramienta la podemos adaptar perfectamente al ámbito del Fitness.

- S: Specific (Específico)
- M: Measurable (Medible)
- A: Achievable (Alcanzable)
- R: Realistic (Realista)
- T: Timely (Con fecha límite)

Específico: es importante tener claro que es lo que desea obtener de su programa de entrenamiento para saber cual es su meta. No nos servían conceptos vagos como "Tonificarme", "Ponerme fuerte" o "Comer mejor", ya que esto no nos ayuda a centrarnos en obtener un resultado concreto. Lo mejor es marcarse metas más concretas como; "Quiero perder 5 kg de grasa", "Quiero aumentar 3 kg de peso magro" o "Quiero reducir mi porcentaje de grasa al 10%". También podemos desear alcanzar unas medidas corporales, levantar un determinado peso en un ejercicio, correr una 10k por debajo de un tiempo, etc. Este tipo de metas nos ayudarán a controlar mejor nuestros progresos al poderse medir.

Medible: necesitamos medir nuestros progresos. Las metas a largo plazo pueden tener una visión muy amplia, pero las metas a corto plazo deben ser completamente específicas. Las metas que hemos marcado anteriormente son fáciles de medir, peso corporal, porcentaje de grasa, pero levantado en un ejercicio determinado, tiempo en una carrera de 10 km., etc. Medir nuestros progresos nos ayudara a conocer si vamos por el buen camino o no.

Alcanzable: es muy importante que la meta u objetivo que nos hallamos marcado sea alcanzable. Marcarse metas inalcanzables y demasiado exigentes nos llevarán a un estado de insatisfacción y de frustración, provocando el abandono.



Realistas: las metas deben ser realistas y ajustadas a su genética, estilo de vida, nivel de entrenamiento, etc. Esta ligado con el punto anterior y con el siguiente, quiere decir, que debemos marcarnos un objetivo alcanzable y en un plazo de tiempo razonable. Peder 10 kg de peso en un mes, sería un buen ejemplo de un objetivo poco realista además de poco saludable. Perder 4 kg en un mes es un objetivo más sencillo de alcanzar, realista y mucho más sano.

Con fecha límite: es fundamental establecer unos plazos claros para alcanzar los objetivos marcados. Una vez que hemos fijado una meta principal, es necesario marcar metas parciales que puedan alcanzarse en periodos de tiempo más cortos. Por ejemplo, una persona que quiera reducir su porcentaje de grasa del 30 al 20% en un plazo de 6 meses, puede marcarse pequeñas metas cada dos semanas, como reducir su porcentaje de grasa en un 1%.

Esta simple herramienta nos ayuda a aumentar las posibilidades de éxito en la consecución de nuestros objetivos. Definir o marcarse unos objetivos realistas es un aspecto clave para asegurarse el éxito. Pero no es suficiente con decir “quiero ponerme en forma”. Una meta efectiva y **realista** debe: Ser lo más **concreta** posible, tener **importancia** para uno mismo, ser **asequible**, debe poder **medirse** y tener **fecha límite** para su realización. Por medio de controles de peso, porcentaje de grasa, medidas corporales, test de fuerza, cardiovasculares, flexibilidad, de tiempo, distancia, etc, puedes medir tu progresión a través del tiempo y realizar los ajustes necesarios en tu programa de entrenamiento. El ver como vas alcanzando esas pequeñas metas nos ayuda a mantener la motivación y el interés, evitando el abandono.

La gran finalidad en la vida no es el conocimiento, si no la acción

