

LA MANERA DE PROSPERAR USANDO GPS

Cuando usted quiere ir a un lugar desconocido, un mapa o aparato GPS es útil para ayudarlo a llegar. Le puede guiar por calles nuevas que parezcan confusas. Sin un mapa o un GPS, usted podría llegar a su destino tarde o temprano. Sin embargo, tendría mayor riesgo de perderse o molestarse a lo largo del camino. Al igual que un aparato GPS, las personas pueden desarrollar sus propias habilidades de GPS para el alcance de metas que le orienten hacia donde desean llegar. Las investigaciones científicas nos muestran que los jóvenes necesitan habilidades fuertes para el alcance de metas para poder realizar todo su potencial. Los jóvenes aprenden estas habilidades de GPS por medio del entrenamiento que les brinden los adultos y de la práctica.

Los científicos han identificado tres componentes de las habilidades de GPS para el alcance de metas. GPS representa lo siguiente:

- G Selección de metas** — “¿Hacia dónde quieres ir?”
- P Búsqueda de estrategias** — “¿Cuáles son las múltiples formas de llegar allí?”
- S Cambio de marchas** — “¿Cómo cambias cuando el camino se hace difícil?”

Usted puede ayudar a que su adolescente desarrolle habilidades de GPS enfocándose en cada parte de GPS.

G Selección de metas – Ayude a que su joven desarrolle metas realistas y significativas para él o ella.

- **Cautive el interés en las emociones** de su adolescente preguntándole, “¿Qué meta te interesa? ¿Qué se sentirá alcanzar esa meta?”

Sugíerale a su joven que haga un dibujo o escriba detalles de ese día futuro. Que su joven visualice la manera como se va a sentir y ver ese logro. Tenemos más probabilidad de llegar a una meta cuando nos emocionamos y la hemos imaginado detalladamente.

- **Reduzca el cambio:** Ayúdele a simplificar cada meta señalando los pasos que se necesitan para alcanzarla. De esa forma, las metas no se sienten tan grandes o lejanas.

- **Analice las relaciones** entre las metas. Cuando su joven tiene metas múltiples, ayúdele a pensar en las relaciones entre ellas. ¿Esas metas funcionan juntas o están en conflicto?

Cuando dos metas funcionan bien juntas, hay mayor probabilidad de alcanzar ambas. Cuando las metas están en conflicto, la probabilidad de alcanzar ambas es menor. Quizás haya un conflicto para su joven entre ir a una fiesta de

Preguntas para formular

“¿Cuáles son tus metas?
¿Algunas te ayudan con
otras metas tuyas?”

“¿Tienes metas en
conflicto? ¿Cuáles son las
más importantes para ti?
¿Por qué?”

su mejor amigo o estudiar para un examen de graduación del colegio. Mientras su joven no tenga un plan para manejar este conflicto, las decisiones que toma serán basadas más en sus emociones que la razón.

P Búsque estrategias – Ayúdele a su joven a ver las muchas opciones de estrategias para lograr sus metas. Luego, ayúdele a seleccionar la mejor estrategia para ese momento.

- 🎯 **Anime los esfuerzos** para mantenerse dentro de un plan.
- 🎯 **Promueva el pensamiento creativo** sobre las estrategias.
- 🎯 **Busque puntos brillantes.** Ayúdele a su joven a pensar en su progreso y a identificar conductas que funcionan. Les llamamos “puntos brillantes”. Ayúdele a pensar cómo hacer más de ellos. Estas evidencias de éxito temprano le dan esperanza a su adolescente de que puede alcanzar metas.
- 🎯 **Desarrolle “provocaciones de acción”.** Apoye a su joven para que planee el tiempo y lugar exacto para trabajar hacia el alcance de sus metas. Estos “provocaciones de acción” le ayudarán a su joven a mantener el rumbo y a sentirse menos controlado por las emociones del momento.

S Cambio de marcha – A veces, las cosas se tornan difíciles. Aprender a adaptarse, o cambiar de marcha, es importante para el éxito en la vida. Ayúdele a su adolescente a desarrollar estas habilidades:

- 🎯 **Buscar personas nuevas y recursos** que contribuyan a alcanzar una meta.
- 🎯 **Ajustar una meta** cuando se vuelva irrealista. Por ejemplo, si un joven quiere llegar a ser un jugador importante de fútbol americano, pero desarrolla molestias en la espalda, podría pensar en cambiar su meta y convertirse en reportero de deportes.
- 🎯 **Copiar estrategias** que les han dado resultado a otras personas.

¡Con su motivación y apoyo, su adolescente desarrollará habilidades fuertes de GPS para el alcance de metas que le guiarán en el camino a prosperar!

Referencias:

1) Dr. Chip Heath, Thrive Chair, Stanford University, y su hermano Dan Heath. Switch. Crown Business (2010). 2) Dr. Richard Lerner, Bergstrom Chair in Applied Developmental Science; Director, Institute for Applied Research in Youth Development. GPS Project. (2010)

¡Las provocaciones de acción dan resultado!

En un experimento, se pidió a los estudiantes que escribieran un ensayo durante las vacaciones escolares. La mitad de los estudiantes no lo planearon con anticipación. Los investigadores provocaron la acción para el resto. Les pidieron que planearan la hora y el lugar para escribir el ensayo. Un estudiante dijo que se levantaría temprano la mañana de navidad y que trabajaría en el escritorio de su padre antes de que la familia se levantara.

¿El resultado? El 75% de los estudiantes que habían planeado completaron el trabajo a diferencia de un 33% de aquellos que no lo planificaron. ¡Las provocaciones de acción funcionan!