Replanteamiento de las metas de evitación a metas de aproximación

Introducción:

Muchas personas formulan sus metas en términos de lo que no quieren que ocurra, por ejemplo: “no quiero fallar”, “no quiero discutir” o “no quiero seguir sintiéndome así”. Estas se conocen como metas de evitación, ya que están enfocadas en alejarse de experiencias o situaciones desagradables. Aunque pueden parecer útiles, suelen mantener la atención centrada en el problema, el miedo o la preocupación. En cambio, las metas de aproximación dirigen la atención hacia aquello que la persona desea lograr, desarrollar o construir, como aprender nuevas habilidades, mejorar sus relaciones, fortalecer su bienestar o alcanzar un objetivo significativo. Desde la psicología positiva y la terapia cognitivo-conductual, este cambio de enfoque favorece una actitud más activa, motivadora y orientada al crecimiento, ya que permite identificar con mayor claridad la dirección que se desea seguir. Además, las metas formuladas de manera positiva suelen aumentar la sensación de control, el compromiso y la perseverancia frente a los desafíos. Este ejercicio tiene como propósito ayudarle a transformar metas centradas en evitar problemas en metas orientadas a alcanzar resultados valiosos, promoviendo así una visión más esperanzadora y constructiva de su proceso de cambio.

Objetivos

- Identificar metas redactadas en lenguaje de evitación.
- Reconocer cómo influyen emocionalmente las metas negativas o defensivas.
- Replantear esas metas en términos de aproximación positiva.
- Fortalecer la motivación, la claridad y el compromiso con el cambio.
- Favorecer una relación más esperanzadora y activa con los objetivos personales.
- Promover bienestar emocional, autorregulación y sentido de avance.

Instrucciones:

1. **Escribe tus metas tal como aparecen en tu mente**

   Piensa en las cosas que actualmente te preocupan o quieres cambiar en áreas como salud, relaciones, trabajo, estudios, familia, finanzas o autocuidado. No intentes mejorarlas todavía. Primero escríbelas tal como te salen.

   Ejemplos de metas de evitación:

   - "No quiero seguir procrastinando."
   - "No quiero discutir tanto con mi pareja."
   - "No quiero seguir comiendo mal."
   - "No quiero depender de los demás."
   - "No quiero sentirme tan inseguro."

   Mi meta o preocupación actual es:

   _____

   _____

2. **Detecta si tu meta está redactada en negativo**

   Revisa tu frase y pregúntate:

   - ¿Está enfocada en evitar algo?
   - ¿Usa palabras como "no", "dejar de", "evitar", "detener" o "no quiero"?
   - ¿Me deja claro hacia dónde quiero avanzar o solo lo que deseo rechazar?

   Si la respuesta es que la meta está centrada en evitar, no significa que esté mal. Solo significa que aún puede transformarse para ser más útil.

3. **Identifica qué deseas en lugar de eso**

   Aquí el trabajo consiste en cambiar el foco. No basta con dejar algo atrás; hace falta saber qué quieres construir.

   Por ejemplo:

   - "No quiero procrastinar" puede transformarse en "Quiero ser más constante y productivo".

- “No quiero discutir tanto” puede transformarse en “Quiero comunicarme con más calma y respeto”.
- “No quiero sentirme inseguro” puede transformarse en “Quiero sentir más confianza en mí”.
- “No quiero comer mal” puede transformarse en “Quiero alimentarme de una manera más saludable y consciente”.

Pregúntate:
“Si esto mejorara, ¿qué sí me gustaría estar viviendo?”

Lo que sí deseo es:

_____

_____

4. **Reescribe la meta en formato de aproximación**
   Ahora convierte la frase negativa en una positiva, clara y orientada a la acción. La meta debe decir lo que quieres hacer, no solo lo que quieres evitar.

   Ejemplos de reencuadre:

   - “Dejaré de ser perezoso” → “Seré más activo y constante.”
   - “No quiero sacar malas notas” → “Quiero mejorar mi rendimiento académico.”
   - “Evitaré conflictos con mi pareja” → “Quiero comunicarme con más empatía y respeto.”
   - “No quiero depender de nadie” → “Quiero fortalecer mi autonomía.”
   - “No quiero sentir ansiedad” → “Quiero aprender a regular mejor mi ansiedad.”

   Mi meta de evitación era:

   _____

   Mi nueva meta de aproximación es:

   _____

5. **Haz que la meta sea concreta**
   Una meta de aproximación también debe ser práctica. Pregúntate:
   - ¿Cómo sabré que estoy avanzando?
   - ¿Qué voy a hacer exactamente?
   - ¿Qué comportamiento nuevo representa esta meta?

   Ejemplo:
   Si tu nueva meta es “Quiero ser más saludable”, eso puede hacerse concreta así:

- caminar 20 minutos tres veces por semana,
- preparar una comida casera al día,
- dormir a una hora más regular.

Acciones concretas que me acercan a esta meta:

a. _____

b. _____

6. **Observa cómo cambia tu estado emocional**

   Después de reformular tu meta, nota qué sientes. A muchas personas les pasa que la nueva formulación les da más claridad, más energía o más esperanza. No siempre ocurre de inmediato, pero vale la pena observarlo.

7. **Elige un primer paso pequeño**
   Una buena meta de aproximación necesita movimiento. No esperes a sentirte completamente preparado. Elige una acción pequeña y realista para hoy o para esta semana.

   Ejemplo:
   Si tu meta es “Quiero comunicarme con más calma”, tu primer paso podría ser:

   - pausar antes de responder,
   - respirar tres veces,
   - escribir primero lo que sientes,
   - hablar desde lo que necesitas y no desde el enojo.

Actividad: Replanteamiento de las metas

1. Mi meta de evitación actual es:

_____

_____

2. Esta meta me hace sentir:

_____

_____

3. Lo que realmente quiero construir es:

_____

_____

4. Mi meta de aproximación reescrita es:

_____

_____

5. Tres acciones concretas que me acercan a ella son:

- _____
- _____
- _____

6. Mi primer paso será:

_____

_____

Preguntas de Reflexión

¿Qué cambia en mí cuando dejo de pensar solo en lo que quiero evitar?

_____

_____

¿Qué me dice esta nueva meta sobre mis valores?

_____

_____

¿Qué emoción aparece cuando formulo mi objetivo de manera positiva?

_____

_____

¿En qué momentos suelo redactar mis metas desde el miedo o la presión?

_____

_____

¿Cómo me ayuda centrarme en lo que sí quiero construir?

_____

_____

¿Qué fortalezas necesito activar para avanzar hacia esta meta?

_____

_____

¿Qué sería distinto en mi vida si sostengo una meta de aproximación?

_____

_____

Cierre sugerido

Cambiar una meta de evitación por una meta de aproximación no es solo un cambio de palabras; es un cambio de postura frente a la vida. Cuando dejas de pensar únicamente en lo que quieres evitar y empiezas a nombrar lo que sí deseas construir, tu mente encuentra más claridad, tu emoción encuentra más dirección y tu conducta encuentra un camino más posible.

No siempre es fácil hacer este cambio, sobre todo cuando hay miedo, cansancio o frustración. Pero incluso en esos momentos, formular una meta positiva puede ayudarte a recordar que no estás solo luchando contra un problema, sino caminando hacia una versión más sana, más libre y más coherente de ti mismo.

Recuerda esto: cada meta bien planteada puede convertirse en una brújula. Y cada pequeño paso dado con intención te acerca a una vida con más bienestar, más sentido y más esperanza. El cambio comienza cuando eliges no solo dejar atrás lo que te limita, sino también avanzar hacia lo que verdaderamente quieres ser.

Referencias científicas

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist, 34*(3), 169–189.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 218–232.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist, 52*(12), 1280–1300.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology, 23*(1), 1–63.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention–behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(9), 503–518.