

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	████████████████████							
B				██████████				
C				████████████████████				
D								██



# Plan de seguimiento (autoevaluación)

## Introducción

Ahora que ya sabes lo importante que es medir hacia dónde vas, y que conoces la metodología SMART, es momento de que sepas cómo implementar un plan y seguirlo, tanto si las condiciones son las óptimas, como si te llegas a topar con obstáculos en el camino.

### ¿Por qué es importante tener un plan de seguimiento?

Diseñar un plan de seguimiento que resulte efectivo para ti implicará, en primer lugar, que lo lledes a cabo, y, en segundo lugar, que tengas la honesta intención de autoevaluar tu desempeño, ya que en ambos factores dependerá el que logres identificar de manera objetiva tu progreso. El progreso es importante para el bienestar, ya que impacta positivamente en el estado de ánimo y en la satisfacción con la vida (Ionescu, 2018). Sin embargo, Tal Ben-Shahar es muy claro al apuntar que la sensación de logro que se genera al lograr un objetivo en particular, aunque gloriosa, es fugaz. Por lo que no te decepciones si las emociones positivas igual que llegan se van después de disfrutar de algún logro, y dirige tu energía a seguir con tu plan de perseguir tus objetivos (Blair, 2018).

Un plan de seguimiento bien implementado te permitirá identificar a tiempo si hay algo que requieres cambiar o mejorar, si te comprometes con el cambio seguramente que, aunque te enfrentes a obstáculos o dificultades, no abandonarás el camino hacia el logro de tus objetivos (Ionescu, 2018; Luneburg, 2010). Hsieh (2010) indica que es importante que percibas que tus objetivos progresan y que tienes el control de ellos.

### La percepción de control y de progreso

En su libro, *Deliberating Happiness*, Hsieh (2010) describe las estrategias que aplicaba con el fin de generar momentos felices para sus empleados. El autor explica que la percepción de control se hace presente cuando tenemos la opción de decidir sobre nuestras propias acciones y sobre las habilidades que queremos aplicar o desarrollar, y que la percepción de progreso está asociada a la capacidad que tenemos de generar herramientas que nos permitan visualizar nuestro avance con respecto al cumplimiento de nuestros objetivos o metas. El plan de seguimiento permite visualizar el progreso y percibir el control.



## ¿Qué debe incluir el plan de seguimiento?

El proceso de avanzar en el plan hacia el logro de tus objetivos te proporcionará estructura y significado a tu vida (Klug y Maier, 2015). Tu plan de seguimiento debe estar diseñado de tal forma que puedas visualizar de manera constante tu progreso. Tu constancia te permitirá ver cómo vas progresando, te sentirás optimista, y esto te motivará a continuar haciendo un esfuerzo sostenido hasta alcanzar tus objetivos. Las personas optimistas se esfuerzan más a pesar de las dificultades, porque las afrontan y no abandonan sus objetivos, sino que se sienten capaces de lograrlos (Ionescu, 2018).

Tu plan de seguimiento no tiene que ser complicado, por ejemplo, puedes colocar tus objetivos y la lista de actividades que requerirás realizar en cada uno. Coloca las fechas de inicio y de terminación deseadas de cada actividad, indica la frecuencia con la que evaluarás tu progreso (Tracy, 2004). Para autoevaluarte, compara la fecha real de terminación de cada actividad contra la fecha deseada, determina tu porcentaje de cumplimiento en ese momento, por último, monitorea continuamente tu progreso. Se espera que, al esforzarte en realizar las actividades en tiempo y forma para alcanzar tus objetivos, enfocarás tu energía en lo relevante e invertirás en un esfuerzo continuo hasta lograrlo (Klug y Maier, 2015).

Una vez que logres una de tus metas, regálate un tiempo de recuperación de al menos una semana para que te relajes y recuperes energía. Descansa, come y duerme bien, y regresa a continuar en el camino de lograr tus siguientes objetivos que te permitirán cumplir con una nueva meta (Blair, 2018).

## La motivación que se genera al llevar un plan de seguimiento

A las personas nos motiva explorar nuestro entorno, definir objetivos, desarrollarnos y crecer. Para alcanzar objetivos cumplimos con una serie de actividades, pero solo unas cuantas de ellas nos gustan tanto como para dedicarnos a realizarlas con regularidad. Por lo tanto, la motivación no es algo que llega a iluminarnos como por arte de magia, sino que la tenemos que generar (Dozois, 2018). ¿Por qué un plan de seguimiento incrementa la motivación? El hecho de cumplir con una serie de actividades para lograr un objetivo genera satisfacción, lo que a su vez propicia un aumento en la producción de endorfinas, lo cual incrementa nuestro deseo de esforzarnos más y de utilizar al máximo nuestras habilidades (Tracy, 2004).



## La autoevaluación

Es muy fácil ser duros con nosotros mismos al momento de autoevaluarnos, ya que, de acuerdo con estudios, las personas no nos solemos dedicar el mismo nivel de crítica y de exigencia de perfeccionismo a nosotros mismo como a los demás. Solemos ser mucho más estrictos con nosotros mismos, un ejemplo interesante, es el resultado de un estudio donde evaluaron la relación que existe entre el perfeccionismo y la productividad de la investigación. En un grupo de profesores de psicología se encontró que hay una relación inversa entre el perfeccionismo y el total de artículos que publicaron, por lo que, la autocompasión es necesaria al reflexionar no solamente en si cumplimos o no con lo planeado, sino en decidir ser nuestros mejores amigos y amigas; aplicar las mismas habilidades de apoyo que utilizamos con los demás para con nosotros mismos cuando nos enfrentemos a los distintos retos que encontraremos en el camino (Dozois, 2018).

Al observar el camino recorrido y procurar no enfocarnos solamente en el resultado, podremos reflexionar sobre lo que hemos aprendido e identificar cuáles son los nuevos hábitos que hemos adquirido (Paracha, 2018).

Después de reflexionar sobre esto, debemos tomar notas al respecto y resaltar los puntos importantes que hayamos observado. La sesión de autoevaluación no necesita ser un análisis complicado en el que tratemos de calificar nuestro propio desempeño, su objetivo principal es encontrar la manera de mejorar nuestro desempeño y así encaminarnos hacia alcanzar la meta.

## Cierre

El plan de seguimiento es una estrategia que nos ayuda a mantenernos comprometidos y motivados, esto no tiene por qué ser complicado. Debe permitir identificar las áreas en las que podemos aplicar las mejoras que nos permitirán dirigirnos hacia el logro de nuestros objetivos y metas dentro de un estado mental saludable y positivo.



## Referencias

- Blair, L. (2018, Jun 18). Avoiding the 'push and crash' that comes with setting goals. *The Province*. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/newspapers/avoiding-push-crash-that-comes-with-setting-goals/docview/2056617843/se-2?accountid=11643>
- Dozois, D. (2018). Not the years in your life, but the life in your years: Lessons from canadian psychology on living fully. *Canadian Psychology*, 59(2), 107-119. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/cap0000135>
- Hsieh, T. (2010). *Delivering Happiness*. EE. UU.: Grand central Publishing.
- Ionescu, D. (2018). The role of optimism and progress towards personal goals on basic psychological well-being. *Romanian Journal of School Psychology*, 11(21), 48-62. Recuperado de <https://0-search-proquest-com.biblioteca-ils.tec.mx/scholarly-journals/role-optimism-progress-towards-personal-goals-on/docview/2180514896/se-2?accountid=11643>
- Klug, H. y Maier, G. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 37-65. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>
- Luneburg, F. (2011). Goal-Setting Theory of Motivation. *International Journal of Management, Business, and administration*, 15(1). Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/5b0b8f55365f02045e1ecaa5/t/5b14d215758d46f9851858d1/1528091160453/Lunenbug%2C+Fred+C.+Goal-Setting+Theoryof+Motivation+IJMBA+V15+N1+2011.pdf>
- Paracha, Z. N. (2018, 2 febrero). *Why Self-Evaluation & Setting Personal Goals Is Very Important*. MENAbytes. Recuperado de: <https://www.menabytes.com/self-evaluation-personal-goals-2/>
- Tracy, B. (2004). *Metas*. Madrid: Empresa Activa.