

La guía visual para tus metas: el pizarrón de los sueños



Hay una manera de recordarle a tu cerebro todos los días lo que deseas y así lograr cumplir las metas propuestas de Año Nuevo: **el pizarrón de los sueños**.

Paloma Sánchez Castillo, coordinadora académica de la Certificación Internacional en Coaching Ejecutivo y Equipos de Alto Desempeño, que oferta Educación Continua del Tec de Monterrey, explicó para **CONECTA** esta técnica.

"Es una herramienta que **te permite tener visualmente y en conjunto todo lo que deseas para ti en un tiempo determinado**", explicó.

"Es una manera de recordar lo que quieres y que de esta manera estar alerta para las oportunidades que te acerquen a esos sueños. El cerebro suele ignorar aquello que no reconoce", aclaró.

1. [Define tus objetivos](#)
2. [Consigue los materiales y explota tu creatividad](#)
3. [Prepara el diseño y 'layout' de tu pizarrón](#)
4. [Monta tu tablero o pizarrón y disfruta del proceso](#)
5. [Interactúa con tu pizarrón y actualízalo si es necesario](#)



/> width="900" loading="lazy">

1. Define tus objetivos

Antes de empezar a **crear tu pizarrón**, la experta indica que es esencial tener claro lo que desea conseguir.

Toma tu tiempo para reflexionar sobre tus aspiraciones y escríbelas; Sánchez aconseja que es importante asegurarse de que los **objetivos que planteemos eviten ser vagos**.

Para esto, se aconseja basarse **en objetivos SMART** para plantear metas **específicas, medibles, alcanzables, pertinentes y sujetas a un plazo** de tiempo.

Por ejemplo, si tu meta es mejorar tu alimentación o bajar de peso, se puede plantear como: "Perder cinco kilos en seis meses haciendo ejercicio tres veces por semana y siguiendo una dieta equilibrada".

También **puedes organizar tus metas en categorías** que abarquen todas las áreas de tu vida (desarrollo personal, crecimiento profesional, salud, estabilidad financiera, etc.) y las puedas **visualizar por grupos en el pizarrón**.

2. Consigue los materiales y explota tu creatividad

Para crear un **pizarrón efectivo y que te inspire**, Sánchez propone:

1. Utilizar una **base** como cartulina, hielo seco, un pizarrón vintage o inclusive una sección de tu pared.
2. **Dibujar o pegar recortes, fotografías** o cualquier manera creativa que se te ocurra de cómo te gustaría **verte o estar**.

*"Por ejemplo, si este año te quieres casar, puedes recortar de una revista la foto de una **pareja feliz casándose** o una foto de Internet donde le **pongas tu cara al personaje dentro de un auto** como el que **te gusta**. Así cada una de las cosas que desees, de cada uno de tus propósitos",* indicó.

*"Es una manera de recordar lo que quieres y que de esta manera estar alerta para las oportunidades que te acerquen a esos sueños. **El cerebro suele ignorar aquello que no reconoce**",* aseveró.

3. Prepara el diseño y 'layout' de tu pizarrón

De acuerdo con la especialista, un board de ideas debe ser **visualmente atractivo y estar bien organizado para ser efectivo**.

Para esto, tu board puede contar con distintas secciones: en el centro, puedes colocar **elementos que reflejen tus valores fundamentales y afirmaciones** que definan tu mentalidad deseada.

Las otras zonas pueden concentrar tus objetivos específicos; recuerda incluir **símbolos, imágenes y palabras que te recuerden por qué son importantes estos objetivos** y cómo conectan con tu visión para el año.

*"Si quieres una boda en la playa, asegúrate que **la foto sea en la playa que te gustaría que fuera, o bien el auto de color, modelo y año que te gusta**",* explicó.



/> width="900" loading="lazy">

4. Monta tu tablero o pizarrón y disfruta del proceso

Una vez planificado el diseño, empieza a **montar board con las imágenes y palabras que hayas recopilado** y en el tablero antes de fijarlas de forma permanente.

Experimenta con la colocación para asegurarte de que **cada objetivo esté representado y sea visualmente atractivo**.

Mientras trabajas, tómate un momento para reflexionar sobre cada elemento que incluyas, piensa en lo que representa y en cómo te hace sentir ya que el **acto de crear el pizarrón puede ser una [experiencia inspiradora](#)**.

También puedes incorporar un **plan de acción para cada objetivo con los pasos concretos que debes seguir** para alcanzar la meta.

5. Interactúa con tu pizarrón y actualízalo si es necesario

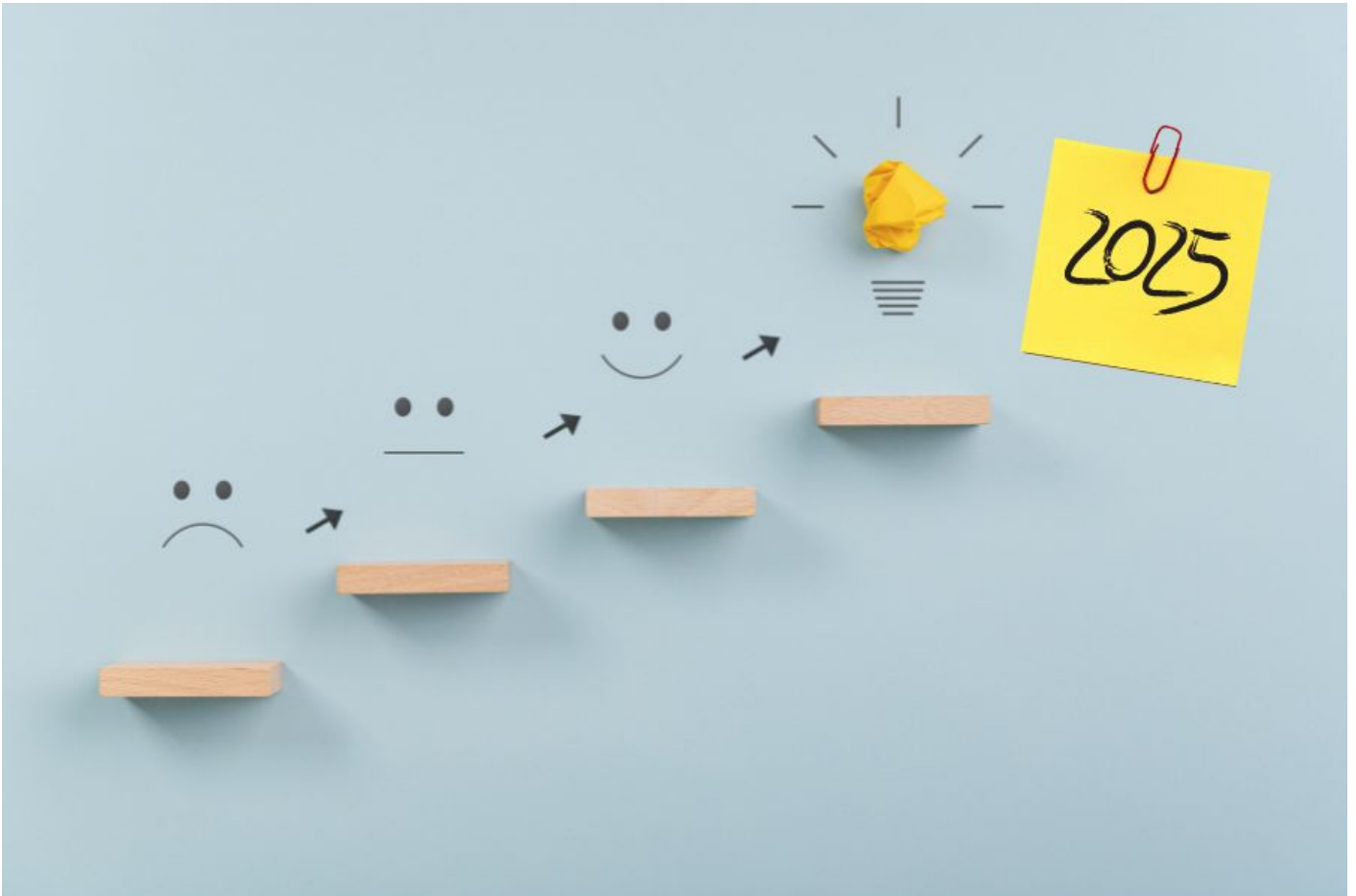
Después de completar tu pizarrón, **colócalo en algún lugar visible**, como tu recámara, tu lugar de trabajo o cualquier zona en la que **pases tiempo y lo veas a diario**.

Si optaste por una versión digital, puedes **configurarla como el fondo de tu computadora o teléfono**.

Dedica unos minutos al día a reflexionar sobre tu tablero y prepárate mentalmente para **tomar las acciones necesarias para alcanzar tus objetivos.**

Recuerda que **los pizarrones son herramientas dinámicas**, por lo que a medida que avanzas con tus objetivos, algunos pueden alcanzarse, mientras que otros pueden evolucionar, **¡no temas a cambiar tu tablero** si lo crees necesario!

LEE TAMBIÉN:



/> width="900" loading="lazy">

LOS FACTORES QUE TE FRENAN

Paloma destacó tres factores principales por los cuales las personas no cumplen con los propósitos de Año Nuevo:

1. **No identificar los motivadores detrás del propósito**
"Es importante identificar **para qué** quiero lograr ese propósito o en quien me voy a convertir cuando lo logre, qué va a aportar en mi vida o quiénes se van a ver beneficiados. Esas respuestas te pueden dar la motivación que no has encontrado hasta hoy".
2. **Los propósitos son deseos que nunca se convierten en objetivos claros**
"**Algo fundamental es que el propósito sea SMART**, es decir, que sea específico, medible, alcanzable, retador y que tenga una fecha o tiempo determinado para lograrlo. Eso deja de ser un buen deseo para convertirse en acciones concretas que puedo medir y por lo tanto

darle seguimiento".

3. Los propósitos son tan inalcanzables que terminan desmotivando

"Es muy común que hagamos propósitos sobre cosas que nunca hemos hecho (...) Hay una filosofía que es el principio del Kaizen, algunos le llaman mejora continua. Pequeños logros continuos hacen el hábito y a veces el hábito es más poderoso que la motivación".



/>>

Paloma señaló que **si tienes tiempo queriendo lograr un propósito y sigue siendo importante**, hay que buscar nuevas maneras de hacerlo, como retarte con un amigo, ponerte una recompensa o bien, buscar el acompañamiento de un coach ejecutivo o de vida.

"Y si tienes muchos propósitos enfócate en 1 a la vez o máximo 3. Sería mejor terminar el año con 3 objetivos logrados que con 12 pendientes", finalizó.

LEE TAMBIÉN: