

3.1

¿Qué obstáculos me impiden lograr mis metas?

“He aprendido que el éxito no debe ser medido por la posición que uno ha logrado en la vida sino por los obstáculos que ha superado tratando de lograrlo”.
Booker T. Washington

¿Te ha pasado que en ocasiones la vida parece una carrera de obstáculos? Te propones lograr una meta y en el intento suceden ciertas cosas que te dificultan alcanzarla. Identificar dichos obstáculos es el primer paso para sortearlos y no rendirte en el intento. En esta lección vamos a identificar obstáculos internos y externos que nos hacen difícil lograr nuestras metas.

1. Lean la historia de Nick y la información sobre obstáculos internos y externos.

Nick nació sin piernas y sin brazos. Podrías pensar que no sale de su casa, que no viaja o que no tiene pareja. Pero la historia de Nick es distinta: él viaja por todo el mundo para dar pláticas motivacionales, ha escrito ocho libros, tiene esposa e hijos, se ve feliz y realizado.



Para lograr sus metas, Nick enfrentó y superó dos tipos de obstáculos:

Obstáculos externos: Son situaciones sobre las cuales la persona no tiene mucho control. Por ejemplo, el clima, el carácter de un docente, las enfermedades, la situación del país. La enfermedad que causó a Nick nacer sin piernas y sin brazos es un ejemplo de obstáculo externo, Nick no tuvo forma de controlarlo o modificarlo: una enfermedad con la que naces, es una situación que está fuera de nuestro control.

Obstáculos internos: Son hábitos, características personales o estados mentales y emocionales que se pueden transformar. Seguramente, Nick tuvo momentos de desesperación, impaciencia, miedo, enojo, tristeza, los cuales fueron obstáculos internos que tuvo que superar y pudo transformar para lograr sus metas.

2. Reflexiona en los posibles obstáculos que enfrentarás cuando intentes alcanzar tus metas.

Piensa y escribe una meta para este semestre. Puede ser una meta académica, como lograr cierto promedio, aprender un tema nuevo o estudiar con anticipación para los exámenes. O una meta personal como manejar mejor tu tiempo, comenzar un proyecto personal o participar en un equipo deportivo, artístico o musical.

I. Una de mis metas para este semestre es _____

II. Identifica un obstáculo interno y uno externo que pueden dificultar lograr tu meta.

obstáculo interno

obstáculo externo

3. Copia y completa la siguiente frase en un pedazo de papel. No pongas tu nombre, es anónimo, sólo cuida que tu letra sea legible para otros. Si te sientes cómodo, entrega el papel a tu maestro. Él o ella elegirá al azar unos cuantos para leerlos en voz alta y compartir con el grupo.

mi meta es _____

un obstáculo que me complica lograr mi meta es _____

GLOSARIO

Obstáculos.

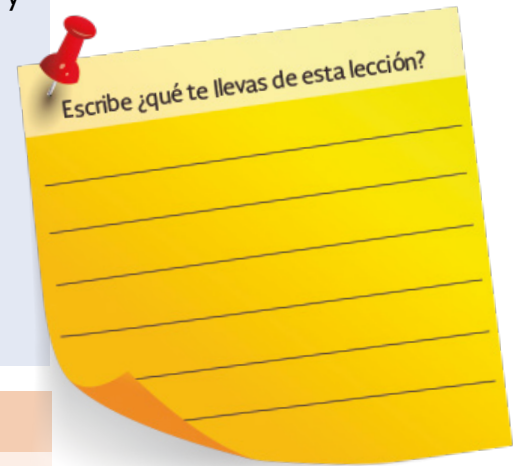
Factores que impiden o dificultan la posibilidad de alcanzar alguna meta.

Nota: El obstáculo puede ser interno o externo. Elige el que desees.

RESUMEN:

¿Te sorprendió lo que escuchaste? ¿cómo fue para ti escuchar que tus compañeros enfrentan también obstáculos internos y externos al intentar lograr sus metas?

Alcanzar una meta puede implicar que hemos de superar retos y dificultades. Reconocerlos y darte cuenta de que no eres el único que los atraviesa, te permite dimensionar la situación y dar un paso importante para superarlos. Además, identificar qué obstáculos son internos te ayudará a centrar tu energía para trabajar con ellos y lograr tus metas.



Para tu vida diaria

Al encontrarte con un obstáculo, dale un nombre. Poder identificar los obstáculos que te impiden alcanzar tus metas ya es el 50% de la solución.

¿Quieres saber más?

Conoce a Nick Vujicic, buscando en YouTube el video titulado: “¿necesitas algo de motivación?”, o [da clic aquí](#).