

Esta vez,  
**¡SÍ!**

**Ideas** para llevar hasta  
la meta los **objetivos** que  
**REALMENTE** quieres **alcanzar**

**2<sup>a</sup>**  
EDICIÓN

Molo Cebrián,  
Mónica González  
y Luis Muiño



EL PODCAST MÁS ESCUCHADO DE PSICOLOGÍA EN ESPAÑOL

---

# Índice

Prólogo de la 2ª Edición: <b>Carlos Gutiérrez</b>	<b>9</b>
Prólogo: <b>Molo Cebrián</b>	<b>17</b>
Prólogo: <b>Mónica González</b>	<b>21</b>
Prólogo: <b>Luis Muiño</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 1</b>   <i>Somos humanos, imperfectos y no conseguimos todo lo que nos proponemos</i>	<b>29</b>
<b>Capítulo 2</b>   <i>¿Por qué se nos resisten los objetivos?</i>	<b>37</b>
<b>Capítulo 3</b>   <i>¿Qué debe tener un buen objetivo?</i>	<b>45</b>
<b>Capítulo 4</b>   <i>¿Por qué solemos equivocarnos a la hora de elegir objetivos?</i>	<b>53</b>
<b>Capítulo 5</b>   <i>¿Por qué a veces elegimos objetivos utópicos? El riesgo del “si quieres, puedes”.</i>	<b>59</b>
<b>Capítulo 6</b>   <i>¿Qué nos motiva? Motivación intrínseca vs extrínseca.</i>	<b>65</b>

---

<b>Capítulo 7</b>	<i>Ladrones de tiempo y procrastinación: Cómo minimizar los estímulos distractores.</i>	<b>73</b>
<b>Capítulo 8</b>	<i>¿Por qué es tan importante dividir los objetivos en pequeños pasos?</i>	<b>81</b>
<b>Capítulo 9</b>	<i>¿Es bueno compararse con los demás? Cómo utilizar la comparación como catalizadora para nuestras metas.</i>	<b>87</b>
<b>Capítulo 10</b>	<i>¿Por qué es tan dañina la culpa? Importancia de cambiar culpabilidad por responsabilidad.</i>	<b>93</b>
<b>Capítulo 11</b>	<i>¿Qué tipo de autoestima ayuda en la consecución de metas?</i>	<b>99</b>
<b>Capítulo 12</b>	<i>¿Cómo alcanzar un sentido global que unifique objetivos?</i>	<b>105</b>
<b>Agradecimientos</b>		<b>111</b>

---



## **Prólogo de la 2ª Edición: Carlos Gutiérrez. (Periodista, escritor y amigo del equipo).**

Puede que también te lo hayas preguntado: “¿cuántos *post* habré recibido hoy?”. Solo hoy. ¿Cuántos impactos, mensajes, recomendaciones? Y de todos ellos, ¿cuántos serán verdad, cuántos simples pasatiempos? ¿cuántos de ellos son anzuelos para centrar mi atención en las cosas que quieren que mire, en lugar de mirar las cosas que son realmente importantes para mí? -*mis objetivos, por ejemplo*-. Por eso, esta conversación que contiene el libro que tienes en tus manos es tan importante y oportuna en este momento.

Sabes aquello de estar en el sitio oportuno en el momento adecuado. Pues creo que algunas de las mejores cosas que me han pasado en la vida han tenido un poco de esa receta -*no confundir con lo que algunos identifican erróneamente con llevar flores en cierta parte del cuerpo*-. Una de esas

cosas buenas es, precisamente, que ahora estés leyendo este libro. Me alegra poder encontrarme contigo hoy *-el momento apropiado para plantearse nuevas metas-* y aquí, ocupando una silla en esta conversación que vas a iniciar con Mónica, Luis y Molo sobre el camino más adecuado para alcanzar tus objetivos. Créeme, es un regalo para mí ser quien te esté esperando en la puerta, te dé la bienvenida y, de paso, poder cumplir un anhelo. Cerrar con este prólogo un círculo vital insólito del que he sido un testigo afortunado y que me gustaría compartir contigo.

No creo en las casualidades, pero sí en las carambolas, en esa suerte de magia *-un pellizco de orden dentro del caos-* que se produce cuando una bola en movimiento, golpea a otra, y la fuerza y trayectoria de ambas alcanza a una tercera. Al final, quien la contempla *-puede que incluso lo hayas sentido-* después de contener el aire unos segundos eternos, respira aliviado ante tal prodigio *-prodigio que, por supuesto, la Física explica mucho mejor que yo-*. Este libro es, en parte, el resultado de esa curiosa carambola vital que comenzó hace algunos años. Te cuento cómo se movieron las bolas.

La primera en el tapete es la de Molo Cebrián. Conocí a Molo hace años, en la radio, a la que he dedicado más de la mitad de mi vida. El mismo hogar donde años después conocería a Luís Muiño y donde, por esa extraña magia que tienen las carambolas, también conocí a Mónica González *-qué voz tan elegante y comfortable tiene Mónica, ¿no os parece?-*. Molo seguía siendo un Mozart de la radio y, en aquella en concreto, un referente. Su voz era ya reconocible en el mundo del doblaje y la publicidad, *“el chaval tenía su público”*. Podríamos decir que era un prodigio de veintipocos años al que le quedaban pocos objetivos por cumplir. O, ¿quizás no?, quizás para los que mirábamos desde fuera su mundo podía parecer perfecto, pero para

él no. Necesitaba otros objetivos, otras metas, otros retos, que ni siquiera entonces llegaba a imaginar. Y a su barco no le llamó “*Libertad*” porque no se hizo marinero, pero sí dio un volantazo a su vida, que a muchos nos dejó despeinados. Con la tranquilidad de quien decide el color de las paredes de su cuarto, se lanzó al vacío, sin importarle lo que pensarán los demás. He de decirles que nunca le he visto poner una mueca de miedo al fracaso *-y hemos vivido unos cuantos-* o presumir de sus aciertos. En los días grises, Molo es el colega que te dice: “*venga, no te preocupes, mañana puedes volver a intentarlo*”.

Comenzamos los felices años 20 del siglo XXI más tristes que el bar de Moe con la luz apagada. La pandemia nos ha dado un bofetón con la mano abierta y estamos en el suelo mirando, a un lado y a otro de la calle, para saber si eran 8 o 16 las ruedas que tenía el camión que nos pasó por encima. Vale, hay que sacudirse. Creo que en esto vamos a estar de acuerdo. Levantarse, que nos dé el aire y tener donde volver a mirar, a buscar nuevos objetivos. “*Ahora o nunca*”, si el mundo se tiene que volver a inventar, “*¡por favor!*”, que cuenten conmigo. Pero claro, a veces no tenemos esa energía *-lo más normal, por otra parte-*, el entusiasmo lo llevamos en los tobillos, no sabes muy bien cómo dar los primeros pasos o, sencillamente, te come por dentro la inseguridad.

*¿De dónde saco yo esa energía?* Me preguntarás y con razón. Pues de ti, lo primero, y de buenos compañeros de viaje como Luís, Mónica y Molo. A ellos tres y a las decenas de miles de personas *-más de un millón al mes-* que, como tú y yo, formamos esta comunidad en la que, cada semana, les regalamos gustosos veinte minutos de nuestro tiempo para entendernos un poco mejor. Para encontrarnos un poco mejor. Porque escuchar a Mónica, Luís y Molo *-y los vas a*