

Guía Práctica para Establecer Metas y Objetivos





¿Por qué es Importante Establecer Metas?



Claridad

- Tener claridad sobre lo que deseas lograr..



Enfoque

Enfocar tiempo y energía en acciones que importan.



Progreso

Mide tu avance y celebra los logros.



Motivación

Aumenta motivación tu productividad y entusiasmo.

Metas vs. Objetivos: La Diferencia

Metas

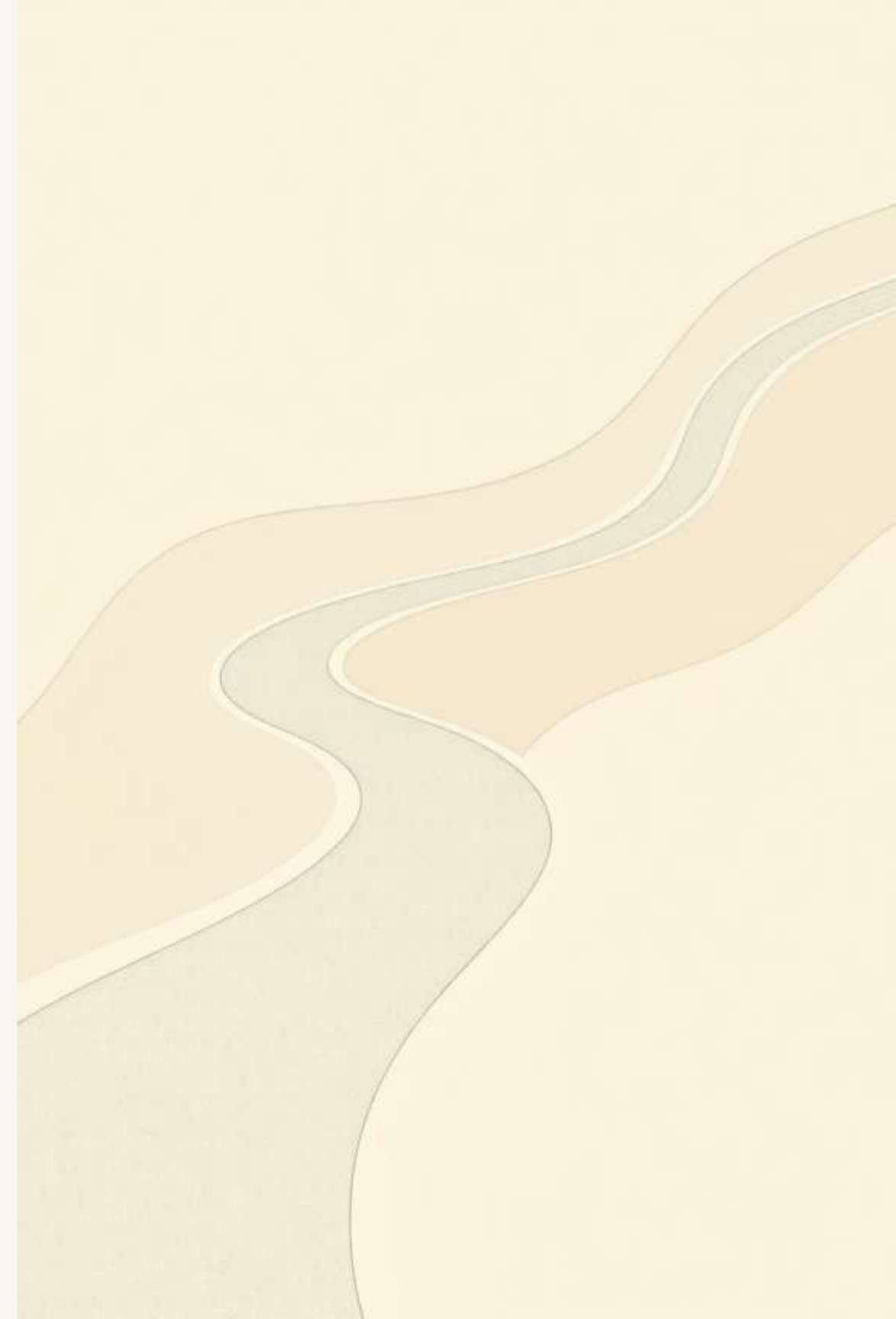
Resultados generales y aspiraciones a largo plazo. Son el "qué" quieres lograr.

Meta: Mejorar mi salud.

Objetivos

Pasos específicos, medibles y con plazo definido. Son el "cómo" lo vas a lograr.

Objetivo: Caminar 30 minutos, 5 días a la semana por 3 meses.



La Fórmula SMART

1

Específico

¿Qué quieres lograr exactamente?

2

Medible

¿Cómo sabrás que lo has logrado?

3

Alcanzable

¿Es realista y posible de lograr?

4

Relevante

¿Es importante para ti y tus prioridades?

5

Tiempo Definido

¿Cuándo lo quieres lograr?

Ejemplo SMART: Ahorrar \$3,000 en 6 meses depositando \$125 cada quincena.



Tres Preguntas Clave

¿Por qué quiero lograr esto?

¿Qué beneficio me traerá?

¿Qué obstáculos puedo anticipar?

Cómo Planear y Cumplir Tus Metas

Divide en Pasos Concretos

Lista tareas, prioridades y tiempos estimados.

Crea un Plan Semanal

Incluye actividades clave e indicadores de avance.

Mide tu Progreso Mensualmente

Revisa qué funciona, qué ajustar y tu avance general.



Mantén la Motivación



Comparte tu Meta

El apoyo social puede ser un gran impulsor.



Recompénsate

Celebra los pequeños logros en el camino.



Visualiza Resultados

Imagina el éxito para mantenerte enfocado.



Registra Avances

Ver tu progreso te mantendrá inspirado.

Ejemplos de Metas

Finanzas

Ahorrar para una casa, invertir, reducir deudas.



Relaciones

Fortalecer lazos familiares, hacer nuevos amigos.



Salud

Mejorar la dieta, hacer ejercicio, dormir mejor.



Profesión

Ascender, aprender nuevas habilidades, emprender.



Cada Paso Cuenta

Las metas se cumplen con **sistema y consistencia**.

1

Pequeños Pasos

Comienza con acciones manejables.

2

Constancia

La clave es la regularidad, no la intensidad.

3

Adaptación

Ajusta tu plan según sea necesario.

4

Logro

Disfruta el camino hacia tus sueños.



**¡Las Metas se Cumplen con
Sistema y Consistencia!**

Cada Paso Cuenta

Define tus metas, crea tu plan y da el primer paso. ¡Tienes el poder de hacer que suceda!

