

# 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



## Específico

¿Qué quieres lograr exactamente?

## Medible

¿Cómo sabrás que lo has logrado?

## Alcanzable

¿Es realista y posible de lograr?

## Relevante

¿Es importante para ti y tus prioridades?

## 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

1

Comienza con acciones manejables.

## 2 Constancia

2

La clave es la regularidad, no la intensidad.

## 3 Adaptación

3

Ajusta tu plan según sea necesario.

## 4 Logro

4

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!