

# ¿CÓMO DEFINIR METAS EFECTIVAMENTE?

Una meta es el destino final de un objetivo o deseo personal.

Las metas nos ayudan a dirigir nuestras acciones de manera efectiva hacia el cumplimiento de un objetivo específico.

El cumplimiento de metas refuerza nuestras habilidades, conocimientos, recursos y confianza. De esta forma aprendemos a alcanzar el éxito cuantas veces que queramos.

1

## Define tu meta:

- Lo más específica posible. (fecha, monto, características particulares)
- Asegúrate que esté relacionada con algo realmente importante para tí.
- Procura que sea positiva y que al leerla te entusiasme.
- Debe enfocarse al presente.
- Define una fecha de cumplimiento realista, considerando las acciones que tienes que llevar a cabo.

2

## Define acciones:

- Identifica dónde te encuentras respecto a tu meta y define las acciones que te ayudarán a avanzar.
- ¿Del 1 al 10 en dónde me encuentro en relación a mi meta?
- Si tuvieras que separar tu meta en diferentes etapas ¿Cuáles serían?
- ¿Qué debo llevar a cabo para avanzar un paso más?
- ¿En qué orden y cuándo debo de llevar a cabo las acciones?

3

## ¡Motívate!

- ¿Por qué quieres lograr esta meta?
- ¿Qué quieres obtener?
- Al lograrla, ¿cómo cambiaría tu vida?
- Haz una lista de los beneficios de cumplir esta meta.

4

## ¡Prémiate!

- Una vez que hayas logrado esta meta:
- ¿Cómo puedes reconocer tu esfuerzo y dedicación?
- ¿Cómo puedes celebrar el logro?
- ¡Avanzaste! ¿Cuál podría ser tu siguiente meta?

# PLANTILLA DEFINICIÓN DE METAS

1

Mi meta es:

2

Acciones:

Fecha:

Fecha cumplimiento:

3

Beneficios de llevarla a cabo:

4

Recompensa: