

Guía para la creación de metas:

A veces sentimos que no avanzamos porque fallamos... pero muchas veces no es que tú estés fallando, sino que la meta estaba mal planteada desde el inicio. Esta guía te ayuda justo a poder reducir ese problema.

La guía está diseñada para ayudarte a crear metas alcanzables, medibles y sobre todo, que puedas lograr, ¡Espero te sea útil!

Paso 1. Encontrar tu deseo

El primer paso es definir un deseo que tengas, un deseo es algo que quieres pero que no tiene forma, pasos y muchas veces por eso no avanza, lo primero es detectar qué quieres para luego darle forma en esta hoja de trabajo.

Ejemplos de deseos:

- "Quiero bajar de peso"
- "Quiero tener más amigos"
- "Quiero vivir sin miedo"

<u>Deseo</u>
(Es lo que quieres, no importa si está sin definir, en la próxima tabla lo harás)

Paso 2. Transformar el deseo en meta SMART

El segundo paso es transformar ese deseo en una meta SMART, la diferencia esencial es que estas metas tienen formas, son medibles y nos pueden ayudar a pasar a la acción.

Entonces, te propongo hacerte 5 preguntas (y algunos tips), para esto lo primero es tomar el deseo que encontraste arriba y hacerte la pregunta ¿qué?, y después de ello seguir con las demás preguntas.

<u>¿Qué?</u>
Forma alternativa: ¿Qué es lo que quiero resolver / mejorar?
<p><u>El "qué" puede ser tu deseo tal y como lo pusiste arriba, pero en ocasiones hay que ver si podemos ser más específico@s.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Por ejemplo, "quiero bajar <u>10 kilos</u>" en lugar de "quiero bajar de peso". • O "<u>quiero reducir mi miedo al socializar</u>" en lugar de "quiero vivir sin miedo".

<p><u>¿Cuánto?</u></p> <p>Forma alternativa: <u>¿Qué tanto lo quiero y puedo mejorar?</u></p> <p><u>Para lograr una meta inteligente, hay que poner un porcentaje o número a ella</u>, en el cuadro de arriba, 10 kilos es el "¿cuánto?"</p> <p>Tip clave: Puedes también contar del 1 al 10 para estimar, por ejemplo si siento que mi miedo al socializar es un 7/10, y lo quiero bajar a 4/10, es un 30%.</p>	
<p><u>¿Cómo?</u></p> <p>Forma alternativa: <u>¿Qué acciones puedo realizar para manejarlo?</u></p> <p><u>La clave para lograr metas es identificar las acciones para alcanzarlas.</u></p> <p>Tips para esta pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si puedes <u>crear una secuencia de acciones</u> (1, 2, 3, 4, 5...) es lo ideal. • También es crucial <u>identificar acciones mínimas</u>. • Piensa en los <u>recursos y personas de apoyo con quienes cuentas</u> para estas acciones. • Y por último, una forma de encontrar acciones es preguntarte (basándote en el tip de la pregunta anterior), <u>¿qué puedo hacer para pasar de un 7 a un 4?</u> 	
<p><u>¿Para qué?</u></p> <p>Forma alternativa: <u>¿Qué ganaré/mejorará al mejorarlo?</u></p> <p><u>El para qué es importante para que sea relevante, si una meta no es relevante</u> (ósea, no causa impacto o mejoras que sirvan), <u>estarías usando energía que puedes usar mejor en otras metas.</u></p>	
<p><u>¿Cuándo?</u></p> <p>Forma alternativa: <u>¿En cuánto tiempo podría realizar las acciones?</u></p> <p><u>Con metas personales sé flexible pero asigna fechas límite, esto ayuda a visualizar y tomarte el tiempo para lo que hay que hacer, pero a no perder visión de que es algo que quieres lograr.</u></p>	

Paso 3. Definir tu meta SMART

Al unir las respuestas de las preguntas anteriores, será posible definir tu meta SMART completa, si respondiste todo adecuadamente, debería ya de ser una idea específica, clara, medible y que se pueda poner en acción:

<u>Meta SMART</u>	
<u>(Al responder las preguntas, será posible definir tu meta SMART)</u>	

Paso 4. (Opcional) Resume tu plan de acción

Ya que definiste tu meta SMART, puede ser bueno que repases el plan, esto lo definiste en la pregunta "¿Cómo?", pero quizás cambia un poco con la meta SMART definida.

	<u>Plan de acción</u>	
	<u>¿Qué acciones haré para alcanzar mi meta?</u>	
#	Acción	Fecha límite
1	<u>Nota: Te recomiendo que tu primera acción sea la acción mínima para poder realizarla sin necesidad de mucha motivación, acción mínima es lo más simple que podrías hacer para comenzar, que requiera menos energía, inversión, etc.</u>	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
	Nota: Si tienes más de 7 pasos, quizás es señal de que tu meta es demasiado grande, no está mal pero sugiero dividirla para poder sentir más avance	