

## Guía para el Live

### LA IMPORTANCIA DE TENER METAS EN LA VIDA.

#### Introducción:

"Las metas en la vida son esos faros que nos iluminan en las noches cuando navegamos por este oscuro mar (mundo) cambiante". (Anónimo).

Los psicólogos nos dicen que establecer metas, a corto y largo plazo, "nos hacen más felices".

#### √ Definamos que es un sueño:

Un sueño es aquello que deseamos y que creemos que llenaría nuestra existencia si ocurriese.

#### √ ¿Qué es una meta?

**Una meta es todo aquello que quisiéramos alcanzar o que nos gustaría realiza a lo largo de la vida.**

Una meta es **el resultado esperado o imaginado de un sistema, una acción o una trayectoria**, es decir, aquello que esperamos obtener o alcanzar mediante un procedimiento específico.

√ **Teniendo claro estos dos conceptos, es importante saber que para lograr nuestras metas necesitamos algunos hábitos que trabajar:**

1. Auto-Motivación
2. Compromiso
3. Adaptación Y Flexibilidad.
4. Auto-control emocional.
5. Organización.
6. Autoconfianza.
7. Aceptar nuestra responsabilidad

# Cuáles pueden ser nuestros enemigos para alcanzar nuestras metas:

## Los enemigos interiores

Los enemigos interiores son las características personales que impiden alcanzar las metas. Veremos algunos de ellos:

**La indiferencia:** Si todo le da lo mismo, si no tiene metas propias, no llegará a ninguna parte.

**La indecisión:** Si no se decide a subir al tren, el tren se marchará y usted lo perderá. La indecisión hace perder muchas oportunidades. Es preferible subirse al tren equivocado, ya que siempre puede bajar en la siguiente estación, que perderlo por no ser capaz de decidirse.

**La duda:** Debe desarrollar la confianza en usted mismo. Muchas veces se duda de todo, se duda de que se den las condiciones necesarias para lograr sus objetivos, de su suerte, duda de su capacidad, duda de los demás, del destino, del futuro, de las oportunidades. La duda es destructiva e impide accionar para conseguir las metas.

**La preocupación:** La preocupación excesiva también impide actuar. No deje que la preocupación lo acorrale. Nada es una tragedia si usted no quiere que lo sea.

**La precaución excesiva:** Si es demasiado cauto tendrá miedo de hacer muchas cosas. Para lograr lo que uno quiere hay que arriesgarse.

## ✓ Como me siento y defino mis metas?

**1. Es sacar un tiempo de reflexión analiza todos los ámbitos de tu vida de forma realista y buscar eso que te motiva según tus características, intereses y expectativas personales.**

Luego nuestra siguiente recomendación es categorizar tus metas. Y esto lo logramos a través de la rueda de la vida (es metodología del coaching) teniendo en cuenta las siguientes seis áreas:

**El bienestar físico, La vida familiar, Espiritualidad, Profesión, Finanzas, Educación y desarrollo personal**

Dentro de esta categoría tu defines que es lo es lo más importante para ti.

También puedes guiarte a través de: **mapa de los sueños o visual board será una de las mejores motivaciones para mantenerte firme hasta el final.**

Por otro lado, si ya has definido tus metas a corto, mediano y largo plazo, pero no has podido alcanzar la mayoría de ellas, ¡no te preocupes! **Con esta guía que hemos elaborado para ti, tendrás a la mano la mejor herramienta de visualización para recordar las actividades que quieres lograr y así no rendirte en el camino.** Este mapa de los sueños o visual board será una de las mejores motivaciones para mantenerte firme hasta el final.

Para ordenar tus metas a corto, mediano y largo plazo según tus prioridades debes identificar el grado de importancia de cada una, esto te permitirá seleccionar las actividades que no generen impacto ni agreguen valor. **De esta manera, podrás conservar las metas que son más relevantes para ti para enfocarte en ellas.**

## 2. Las metas han de tener las siguientes características:

- **Debe ser alcanzable.** Una meta irreal o inalcanzable deja de serlo, y pasa a ser más bien un sueño, una fantasía o una imaginación.
- **Debe ser observable.** Las metas deben formar parte de un sistema actual, es decir, deben poder medirse contra un punto inicial, de otro modo no se podría saber cuándo está sea cumplido.
- **Debe darse en un tiempo finito.** Las metas deben poder cumplirse en un margen de tiempo determinado, no pueden ser eternas.



La metodología de los **objetivos SMART** te guía para y te da claridad para poder tener metas efectivas.

- **S → Específico:** es decir, debemos definir metas claras y detalladas.
- **M → Medible:** las metas deben poder medirse de alguna manera. Por ejemplo, puedes utilizar indicadores.
- **A → Alcanzable:** tu meta debe ser realista, para ello, debes analizar todo lo que involucra, como los recursos, el tiempo, el contexto y tus propias capacidades.
- **R → Relevante:** debes tomar en cuenta cómo tus metas a corto y mediano plazo impactarán en la meta general.
- **T → Tiempo:** es decir, tenemos que establecer un tiempo determinado para alcanzar las metas.

### 3. Veamos que a les llamamos metas a largo plazo, mediano plazo y corto plazo

**Las metas corto plazos** objetivos más próximos al presente, por ello, estas deben ser definidas con más precisión desde un comienzo.

**El periodo de tiempo al que nos referimos con las metas a corto plazo oscila entre días, semanas y meses.**

Las metas a mediano plazo: Cuando hablamos de metas a mediano plazo en cuestiones de tiempo son objetivos anuales o bianuales.

Estos objetivos son los **que nos planteamos para concretar en un futuro próximo**; sin embargo, requieren un esfuerzo y compromiso sostenido para obtenerlos. **Si bien las metas a mediano plazo te demandarán un poco más de esfuerzo, la recompensa o los resultados serán aún más gratificantes**

**Las metas a largo plazo:** son los proyectos más lejanos en el tiempo y dependen del cumplimiento de las metas a corto y mediano plazo. Cuando hablamos de tiempo, las metas a largo plazo se establecen para un período de entre 5 a 10 años.

**Con esta metas solo veremos el resultado de todas nuestras actitudes y conductas a lo largo del tiempo.** Debido a que son

más demandantes, el cumplimiento de las metas a largo plazo estará sujeto a la autodisciplina, resiliencia y constancia de cada individuo.

**Entonces, una vez que tengas claras cuáles son tus metas a largo plazo, deberás investigar sobre el paso a paso que necesitas cumplir para alcanzarlas.** Para ello, siéntate y buscar esa plantilla que las puedes conseguir en internet y por cada metas establece tú por qué? Y que este sea tu motivado. También es el momento para analizar todas las opciones o tareas que tienes y decidir cuáles se adaptan mejor a ti.

#### **4. Desarrolla un plan de acción**

Que recomendamos usar son las plantillas, las cuales te ayudará a aterrizar tus deseos y anhelos sobre el papel, para establecer pequeños objetivos que puedas alcanzar poco a poco.

**Un plan de acción** es una serie de pasos consecutivos o lista de tareas sin ordenar que debas completar para lograr los objetivos que has establecido.

A continuación, mencionamos los componentes que deben detallarse en un plan de acción:

Una descripción exhaustiva y definida del objetivo a lograr  
Las tareas o pasos que deben llevarse a cabo para alcanzar la meta  
Los plazos e hitos en que se esperan completar  
Los recursos necesarios para completar las tareas  
Las medidas para evaluar el progreso  
Lo bueno de tener un plan de acción es que facilita la planificación, el seguimiento y la adaptación en base al progreso.

Si vas a crear un plan de acción, recuerda que no es algo forzosamente establecido. A medida que las circunstancias que te rodean cambian, tendrás que hacer ajustes para lograr tus objetivos.