

Entrar en acción: alcanzar metas paso a paso

Ya sea que su objetivo sea correr sus primeros 10 kilómetros, saldar deudas o limpiar armarios, lograr objetivos puede ser un desafío. Es natural sentirse abrumado, nervioso o ansioso; a veces puede ser difícil saber dónde o cómo empezar. Dividir un proceso en pasos manejables puede ayudar a que sea más fácil tomar acción y avanzar hacia el éxito. Use esta hoja de trabajo para crear un plan paso a paso para lograr un objetivo. Consulte el ejemplo a continuación para guiarse.

Primeros pasos

- 1. **Escriba su objetivo.** Utilice el ejemplo de la derecha como guía.
- 2. **Agregue más detalles para darle a su objetivo un propósito y un marco temporal.** Explique por qué quiere lograrlo y cuándo. Esto lo ayudará a comprender claramente cuál es su objetivo y cómo se ve el éxito, y le dará motivación para progresar.
- 3. **Analice lo que debe hacer.** Escriba qué recursos y acciones necesitará para alcanzar su objetivo.
- 4. **Divida el objetivo en pasos importantes.** Para cada paso, enumere las acciones que realizará y establezca plazos realistas. Además, como la vida rara vez sucede exactamente como la planeamos, hay que dejar cierto margen para adaptarnos a lo inesperado.

Objetivo Quiero correr una maratón de 10 km.		
¿Cómo se ve el éxito? Quiero correr mi primera maratón de 10 km este año para ponerme en forma y ayudar a recaudar dinero para una de mis organizaciones benéficas favoritas.	¿Qué debo hacer para alcanzar este objetivo? Investigar sobre recaudaciones de fondos para caridad, cómo entrenar para una maratón de 10 km, qué equipo se recomienda y estimaciones de presupuesto.	Elementos de acción y plazos ☐ Crear un plan de entrenamiento y comenzar a entrenar. Antes del ____ Ahora ____ ☐ Identificar de 3 a 5 organizaciones benéficas a las cuales deseo ayudar. Antes del ____ 20 de mayo ____ ☐ Encontrar maratones de 10 km locales, con fechas y tarifas de entrada. Antes del ____ 15 de junio ____
✓ Marque con una tilde cada elemento de acción que complete y celebre sus hitos.		

- 5. **Entre en acción y realice un seguimiento de su progreso.** Marque cada elemento de acción que complete y celebre los hitos a lo largo del camino.

Objetivo:		
¿Cómo se ve el éxito?	¿Qué debo hacer para lograr mi objetivo?	Elementos de acción y plazos
		☐ _____ Antes del _____ ☐ _____ Antes del _____ ☐ _____ Antes del _____
✓ Marque los elementos de acción a medida que los complete y celebre sus hitos.		

Material de referencia
Action for Happiness, [Set your goals and make them happen](#).
National 4-H Council, [SMART goals](#).
NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals](#).