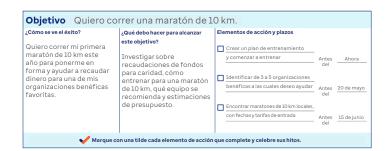
## Entrar en acción: alcanzar metas paso a paso

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 quiarse.

## **Primeros pasos**

- 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.



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.

## 

## 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.

