

# METAS DE AÑO NUEVO *¿Siempre las mismas?*

## ¿QUÉ ES UNA META?



Una meta por definición es aquel fin al que se dirigen las acciones o deseos de alguien. (RAE)

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTABLECER METAS?

Las metas nos mantienen impulsados, orientando nuestras acciones y recursos a un propósito, son fundamentales para la autoestima, autodisciplina, autocontrol y voluntad.



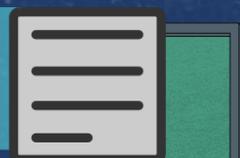
## ¿CÓMO PODEMOS ALCANZARLAS?



Normalmente las metas de año nuevo que nos proponemos año con año fracasan debido a que no están definidas ni orientadas correctamente a quienes somos, a quienes deseamos ser y lo que estamos dispuestos a hacer por ello.

Para definir las es recomendable seguir estos 4 factores:

Deben ser **detalladas** en todos los aspectos (cantidad, tiempo, forma, medios, actividades, etc).



Deben ser **realistas**, apegadas a tu forma de ser, circunstancias, posibilidades y recursos actuales.



Deben tener una **fecha límite**, deben estar marcadas por periodos, que permitan monitorearlas.

**Dirigidas a resultados**, es decir, que sean anheladas, viables y puedan ser evaluadas a través del tiempo.



## ¿CÓMO MANTENERNOS MOTIVADOS?

La meta indica nuestro rumbo, pero la motivación es el motor que debemos alimentar constantemente para avanzar con éxito, a continuación se presentan algunas recomendaciones para mantenerla:

Empieza por pequeños objetivos, exponlos de manera fácil y realista.

1

Diséñalos de forma divertida, esto hará que seas consistente y logres cumplirlos sin dificultad.



Si tu así lo consideras...

Puedes recompensarte si logras alcanzar tu objetivo, esto te impulsará a seguir cumpliéndolos.



2

Si te sientes cómodo, puedes compartirlo con tu círculo cercano (familiares y amigos), quienes pueden apoyarte en aquellos momentos donde el cumplimiento de tus objetivos parezca inalcanzable.

3

Recuerda disfrutar cuando llegues a la meta y también el camino para llegar a ella!

