
Plan de Metas

Una ruta para dar claridad a tus propósitos, convertir tus objetivos en decisiones y avanzar con intención.

REFLEXIONAR · ELEGIR · ACTUAR · REVISAR

NOMBRE _____

ANTES DE EMPEZAR

Un espacio para decidir

Este cuaderno acompaña un recorrido: mirar lo vivido, reconocer tus recursos, explorar posibilidades, elegir prioridades y traducirlas en acciones observables.

Hazlo a tu ritmo

Escribe con honestidad. Puedes volver a una respuesta y cambiarla.

Piensa en horizontes distintos

Un objetivo a 25 años inspira; una acción próxima lo pone en movimiento.

Revisa lo que ocurre

Medir avances también implica ajustar el plan cuando cambian las circunstancias.

ESTE PLAN CORRESPONDE A

Desde: _____

Hasta: _____

Mi intención al comenzar este proceso:

LO QUE FUNCIONÓ

Reconoce tu punto de partida

Antes de definir lo que sigue, observa lo que el año anterior dejó en ti.

¿Qué te encantó del año anterior? ¿Qué fue verdaderamente especial o único?

¿Qué objetivos lograste?

¿Qué experiencias te gustaría repetir durante los próximos meses?

LO QUE PESÓ

Aprende de lo difícil

Reconoce los obstáculos sin juzgarte. Identificar patrones ayuda a decidir qué cambiar.

¿Qué situaciones del año anterior te desagradaron o representaron obstáculos?

¿Qué te gustaría que no volviera a repetirse?

¿Qué aprendiste de esas experiencias? ¿Por qué es importante ese aprendizaje?

MIRA TUS DECISIONES

Decisiones que abrieron camino

Recuerda las elecciones que fortalecieron tu rumbo y vincúlalas con tus próximos pasos.

¿Qué decisiones del año pasado fueron más importantes o potenciadoras para ti?

¿Qué pasos darás en los próximos 12 meses a partir de esas decisiones?

EVIDENCIA PERSONAL

Recuerda lo que ya construiste

Piensa en logros que alguna vez fueron solo deseos. Tus experiencias pueden mostrarte recursos, decisiones y apoyos que ya conoces.

Enumera cosas que en su momento te parecían difíciles o imposibles de alcanzar y que finalmente conseguiste.

Elige dos logros de esa lista para analizarlos con más detalle.

LOGRO 01

LOGRO 02

ANÁLISIS DE EXPERIENCIAS

Cómo ocurrió el avance

Para los dos logros elegidos, reconstruye el proceso. No hace falta que haya existido un plan perfecto para encontrar aprendizajes útiles.

¿Mantuviste tu atención en esos deseos de manera continua?

¿Qué energía mental y emocional invertiste?

¿Qué cambió a partir de esa dedicación?

DEL DESEO A LOS HECHOS

Reconstruye el proceso

Identifica las acciones que te ayudaron a avanzar. Estos hallazgos pueden orientarte cuando diseñes tu nuevo plan.

¿Creaste un plan de acción? Si lo hiciste, ¿cómo era?

¿Qué pasos concretos te permitieron avanzar hasta conseguirlo?

ORDENA TU LISTA

Dale un horizonte a cada meta

Vuelve a leer tus objetivos y estima cuándo te gustaría alcanzarlos: 1 año, 2 a 3, 5, 10, 20 o 25 años. Son estimaciones que puedes revisar.

N.º	OBJETIVO / IDEA	PLAZO
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		

DE LA POSIBILIDAD A LA ELECCIÓN

Elige lo que más importa

Relee la lista completa. Una meta gana claridad cuando puedes explicar por qué merece tu atención.

¿Cuáles de todos tus objetivos deseas más en este momento?

Antes de elegir cinco, considera:

¿Qué objetivos conectan con tus valores y tu situación actual? ¿En cuáles estás dispuesto a invertir tiempo, energía y recursos?

SELECCIÓN PRINCIPAL

Tus cinco prioridades

Selecciona cinco objetivos que te motiven y con los que estés dispuesto a comprometerte.
Expresa cada uno con tus propias palabras.

01

02

03

04

05

MOTIVOS QUE SOSTIENEN LA ACCIÓN

Tres metas para un año

De tus prioridades, elige tres que consideres posibles de trabajar durante los próximos 12 meses. Escribe por qué quieres alcanzarlas.

META 01

¿Por qué es importante para mí?

META 02

¿Por qué es importante para mí?

META 03

¿Por qué es importante para mí?

PROFUNDIZA

Motivación y compromiso

Explora los motivos detrás de tus tres metas y reconoce el esfuerzo que podrían exigirte.

¿Qué motivos hacen que quieras alcanzar estas metas?

¿Por qué son importantes para ti, más allá del resultado inmediato?

¿Qué esfuerzo, cambios o compromisos concretos requerirán de ti?

COMIENZA

Del propósito a la acción

Toda meta necesita una primera acción. Elige un paso pequeño que puedas dar pronto y una decisión de mayor alcance que te acerque a lo que quieres.

¿Cuál es el paso más pequeño que puedes dar ahora hacia tus objetivos principales?

Fecha prevista:

¿Cuál es la decisión o el paso más importante que estás dispuesto a dar?

Fecha prevista:

PLAN DE ACCIÓN

Convierte prioridades en pasos

Anota una acción verificable para cada meta anual. Define cuándo la harás y cómo sabrás que ocurrió.

META 01

Próxima acción:

Cuándo:

Señal de avance:

META 02

Próxima acción:

Cuándo:

Señal de avance:

META 03

Próxima acción:

Cuándo:

Señal de avance:

SEGUIMIENTO CONSCIENTE

Un acuerdo contigo

Revisar tus resultados te ayudará a reconocer avances, detectar obstáculos y ajustar tus acciones. Elige una frecuencia que puedas sostener.

Yo,

me comprometo a revisar mis avances:

☐ Diariamente

☐ Semanalmente

☐ Mensualmente

Lo haré de esta manera:

Fecha:

Mi firma

Firma de acompañante (opcional)

REVISIÓN PERIÓDICA

Registro de avances

Utiliza esta hoja para tus primeras revisiones. Después, puedes imprimirla de nuevo para continuar el seguimiento.

FECHA	AVANCE OBSERVADO	OBSTÁCULO	SIGUIENTE PASO

Un aprendizaje que me llevo de estas revisiones: