

## **“Elaboración de metas para el 2017”**

A.P. José R. Martín Romo

Diciembre es un mes de alegría y festejos, pero también de cierre de ciclos por el fin de año, y es en esta época en la que nos vemos en la necesidad de revisar y autoevaluar los logros obtenidos. Es inevitable que surjan emociones y sentimientos, algunos gratos y otros no tanto, pues nos damos cuentas de nuestros éxitos y también de las metas que se quedaron en el camino. Por lo anterior, te invito a revisar algunas recomendaciones que pueden ayudar a definir y dar seguimiento a nuestras metas u objetivos para este nuevo ciclo.

### Cómo definir metas

1.- Elabora una lista de objetivos que desees lograr; se recomienda que establezcas metas en las diferentes áreas de tu vida: laboral, social, familiar, espiritual, psicológica y física; la meta en cada área dependerá de qué tan desarrollada o fortalecida esté al momento de definirla. Recuerda que un balance en nuestra vida nos da mayor sensación de bienestar.

2.- Establece para cada meta un tiempo razonable: corto, mediano o largo plazo; de acuerdo con tu condición actual y tus capacidades para lograr cada meta; puede ser, en semanas, meses o años, esto dependerá de la meta. Entre más realista seas contigo mismo, mayor satisfacción tendrás conforme las vayas alcanzando.

3.- Evalúa las metas establecidas. Es importante hacerte las siguientes preguntas para confirmar que las metas actuales te conducen a tus metas en la vida, y que vale la pena trabajar en ellas:

- ¿Por qué quiero lograr esta meta?
- ¿Qué obtendré con ella?
- ¿Vale la pena?
- ¿Es el momento adecuado para ello?
- ¿Esto coincide con mis necesidades?
- ¿Qué haré después de lograrla?
- ¿Tiene relación con lo que realmente quiero ser?
- ¿Es parte importante de lo que quiero ser?
- ¿Está en conflicto con otras metas?
- ¿Qué pasaría si no logro esta meta?

Las respuestas a dichas preguntas ayudarán a reafirmar o replantearse las metas definidas inicialmente.

4.- Ahora que ya tienes claras tus metas y lo que quieres lograr, divide cada meta u objetivo global en metas más pequeñas y específicas para ir las trabajando en períodos cortos como cada mes, semana o día.

5.- Seguimiento. Para ayudarte a llevar el control de los avances que vas obteniendo, se recomienda llevar una tabla con tus actividades y a un lado colocar la fecha de cumplimiento, una columna del avance y cómo te vas sintiendo. A continuación, un ejemplo:

CENTRO SAN CAMILO  
VIDA Y SALUD  
NO. 85 (2017)

Meta	Fecha de cumplimiento	
Avance	Me siento	
Actividad 1	25%, 50%, 75%, 100%	Totalmente satisfecho Satisfecho Insatisfecho Totalmente insatisfecho
Actividad 2	25%, 50%, 75%, 100%	Totalmente satisfecho Satisfecho Insatisfecho Totalmente insatisfecho
Actividad 3	25%, 50%, 75%, 100%	Totalmente satisfecho Satisfecho Insatisfecho Totalmente insatisfecho