

# Desglose de objetivos

Imagínese que quiere encontrar un empleo nuevo. Este es un gran objetivo con muchos pasos que llevan tiempo. Un objetivo tan importante puede ser muy estresante e abrumador. Este es el tipo de objetivo que siempre nos proponemos a empezar "mañana" o "pronto", pero a veces parece que no llega nunca.

Si aprende a dividir sus objetivos en tareas pequeñas, esto le ayudará a superar el estrés y la postergación. Por ejemplo, el objetivo de encontrar un nuevo empleo puede desglosarse de la siguiente manera:

Tarea del objetivo	Tiempo requerido	Horario
<input type="checkbox"/> Investigar mis intereses laborales y hacer una lista de carreras profesionales compatibles.	1 hora	Domingo por la tarde
<input type="checkbox"/> Revisar mi currículum y agregar mis experiencias de trabajo más recientes.	1 hora	Lunes después de comer
<input type="checkbox"/> Consultar las ofertas de empleo durante 45 minutos.	45 minutos	Miércoles después de comer

## Consejos para dividir los objetivos en tareas

Evite crear tareas que tomen más de una hora a menos de que sea absolutamente necesario.
Si es demasiado difícil comenzar con alguna tarea, posiblemente sea demasiado grande. Vea si puede dividirla en actividades más pequeñas. Por ejemplo, "practicar la guitarra" puede dividirse en "practicar el principio de una canción".
Las tareas grandes que no puedan dividirse deben tener un límite de tiempo (p. ej. "Consultar las ofertas de empleo durante 45 minutos").
Las tareas que haya creado no son inamovibles. Si una tarea resulta más difícil de lo esperado, divídala aún más o asígnele más tiempo. Si una tarea es más fácil de lo esperado, combínala con otras tareas.
Proteja el tiempo que haya destinado para realizar las tareas. Apague su teléfono, acuda a un lugar con pocas distracciones y programe un cronómetro para llevar un registro del tiempo.

# Desglose de objetivos

Objetivo:

Tarea del objetivo	Tiempo requerido	Horario
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		