

Exploración de objetivos

Los objetivos significativos pueden dar dirección a su vida, resaltar sus valores más importantes y darle un sentido de propósito. En esta actividad, usted pensará en sus objetivos en siete áreas diferentes. Comience escribiendo un objetivo para 5 años, seguido de objetivos más específicos para 1 año y 1 mes.

- Piense en objetivos medibles. Por ejemplo, en vez de “ponerme en forma”, propóngase “hacer ejercicio 5 días por semana y comer vegetales con cada comida”.
- Elija objetivos que pueda controlar. Por ejemplo, “recibir una promoción en el trabajo” requiere que *otra persona* haga algo. Sin embargo, “tomar cursos para desarrollar mis habilidades profesionales” es algo que usted controla.
- Al pensar en sus objetivos para 5 años, pregúntese cómo quiere que sea su vida en 5 años. Luego piense en sus objetivos para 1 año y 1 mes como pasos para alcanzar el objetivo para 5 años.



Social



Profesional



Físicos



Familia



Recreación



Personalidad



Otros



Social

Los objetivos sociales pueden incluir dedicar tiempo a las amistades, participar en actividades sociales o desarrollar una red de apoyo social.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:

Exploración de objetivos



Profesional

Los objetivos profesionales pueden incluir progresar en su carrera profesional actual, continuar con su educación, iniciar un negocio, retirarse o cambiar de carrera.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:



Físicos

Los objetivos físicos pueden incluir hacer ejercicio con regularidad, desarrollar hábitos saludables (p. ej. dieta, dormir mejor), bajar de peso o practicar algún deporte.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:

Exploración de objetivos



Familia

Los objetivos familiares pueden incluir pasar más tiempo con los niños, reavivar las relaciones con los miembros de la familia extendida, probar nuevas actividades familiares o mejorar la comunicación.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:



Recreación

Los objetivos de recreación pueden incluir encontrar un nuevo pasatiempo, reservar tiempo para practicar un pasatiempo actual, probar nuevas cosas que le gusten o encontrar tiempo para relajarse.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:

Exploración de objetivos



Personalidad

Los objetivos de la personalidad pueden incluir mejorar la actitud, aumentar la autoestima o reducir las conductas no deseadas (p. ej. explosiones de ira).

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes:



Otros

Otros objetivos pueden ser cualquier cosa que no se ajuste a las categorías anteriores.

Mi objetivo para 5 años:

Mi objetivo para 1 año:

Mi objetivo para 1 mes: