

Todos tenemos objetivos en la vida o cosas que nos gustaría lograr. Tanto si tus objetivos son grandes o pequeños, fijarte objetivos claros puede ayudarte a hacer cambios en tu vida y darte una sensación de control y dirección. Puedes utilizar los pasos siguientes y la última página para establecer un objetivo que te importe.

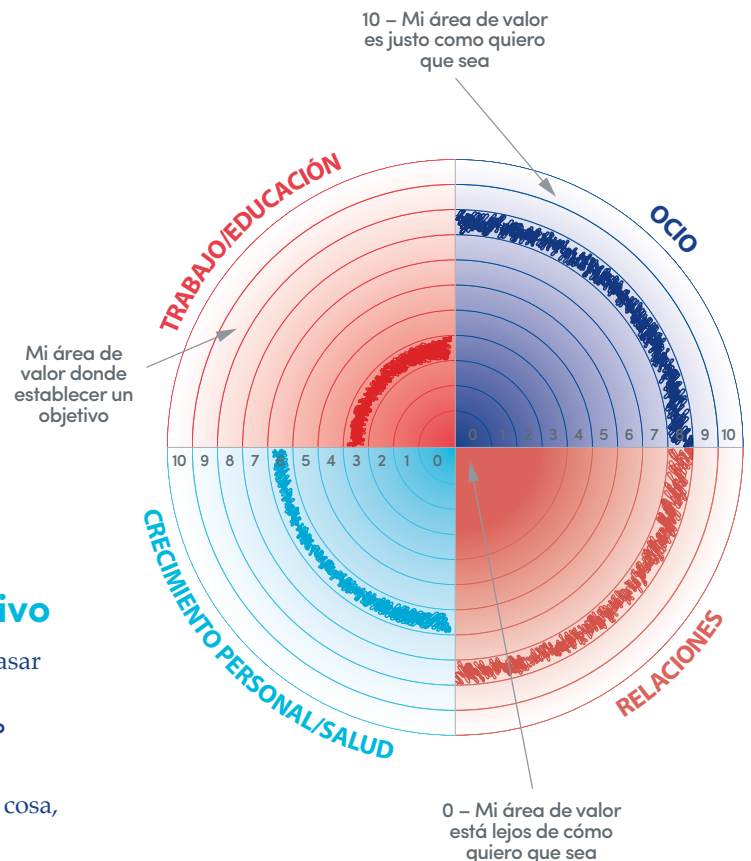
**Recuerda:** Puedes consultar el módulo “Cómo centrarte en lo que te importa” de knowHAE para obtener más consejos sobre cómo establecer tu objetivo.

## Paso 1. Elegir un área de valor<sup>1</sup>

Piensa qué áreas de tu vida son más importantes para ti y selecciona una en la que desees crecer o mejorar. Estas podrían ser cualquiera de las áreas que se muestran en la rueda de la derecha o cualquier otra área que se te ocurra.

Si necesitas ayuda para elegir un área de tu vida en la que trabajar, puedes utilizar la rueda de valor para puntuar cómo te sientes con respecto a cada área, siendo 10 la puntuación más positiva y 0 la menos positiva.

En este ejemplo, la persona ha sombreado el 3 para “Trabajo/Educación”. Dado que esta fue su puntuación más baja, es posible que quiera pensar en establecer un objetivo en esta área de su vida para hacer un cambio positivo.



## Paso 2. Establecer tu propio objetivo

Una vez que hayas pensado en un área de valor en la que basar tu objetivo, piensa en cuál es la brecha en esta área.

- ¿Qué te hizo darle una puntuación más baja a esa área?
- ¿Qué es lo que quieres mejorar?

Este será tu “objetivo”, así que intenta centrarte en una sola cosa, ya que siempre puedes establecer otro objetivo en el futuro.

**Recuerda:** Esta parte puede incluir personas que pueden ayudar, pasos más pequeños que completar y plazos para hacerlo.

## Paso 3. Mantener el seguimiento de tu objetivo

Asegurarte de comprobar regularmente tu progreso e identificar cualquier posible obstáculo puede ayudarte a seguir avanzando hacia tu objetivo. Piensa en cuáles podrían ser, pero lo más importante es cómo puedes adelantarte a ellos y superarlos.

## El paso final

Por último, recompensarte a ti mismo para mantenerte motivado para lograr tu objetivo puede ayudarte a mantenerte en el buen camino. ¡Intenta tener esto en un lugar visible para mantenerte motivado!

**Continúa para establecer tu objetivo...**

### Referencias:

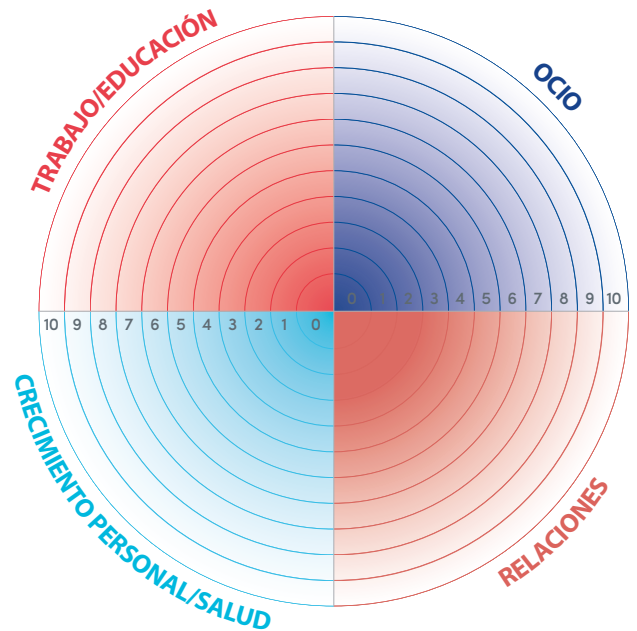
1. Lundgren et al. The Bull's-Eye Values Survey: A Psychometric Evaluation. Cognitive and Behavioral Practice 19 (2012) 518-526.

# mi objetivo

## Paso 1. Cómo elegir un área de valor

Mi área de valor:

---



## Paso 2. Establecer tu propio objetivo

Mi objetivo:

---

---

Cómo y cuándo alcanzaré mi objetivo:

---

---

---

---

DD/MMM/AAAA

DD/MMM/AAAA

DD/MMM/AAAA

## Paso 3. Mantener el seguimiento de tu objetivo

Posibles obstáculos para alcanzar mi objetivo:      Cómo los superaré:

---

---

Cómo me recompensaré a mí mismo cuando alcance mi objetivo:

---

---

