

CUMPLE TUS OBJETIVOS

Una guía definitiva para lograr tus metas

EJEMPLOS DE PLANIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Los objetivos que se detallan a continuación y su planificación en **tareas, eventos y hábitos** son solo un ejemplo, puedes tomarlos como referencia, pero recuerda que cada objetivo y su planificación son personales. ¡Vamos a planificar!

met

OBJETIVOS

LABORAL	ACADÉMICO	PERSONAL
1. Encontrar un nuevo trabajo. 2. Ahorrar y mejorar mis finanzas.	3. Aprender inglés. 4. Terminar mi tesis.	5. Bajar de peso. 6. Conocer Europa.

EJEMPLO DE OBJETIVO 1

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Encontrar un nuevo trabajo.	Correo de bienvenida e incorporación como nuevo empleado.	30 de julio.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none">- Actualizar y mejorar mi curriculum vitae.- Investigar empresas y oportunidades laborales.- Personalizar cartas de presentación para cada postulación.	<ul style="list-style-type: none">- Participar en ferias de empleo y eventos de networking, el último viernes de cada mes.- Programar y realizar una entrevista de práctica con un mentor, el 10 de abril a las 6:00 pm.	<ul style="list-style-type: none">- Postular a nuevas ofertas de trabajo cada mañana durante al menos una hora.- Enviar correos electrónicos de seguimiento cada mañana.

EJEMPLO DE OBJETIVO 2

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Ahorrar y mejorar mis finanzas.	Cuenta de ahorros con S/ 5,000.	30 de setiembre.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none"> - Crear un presupuesto mensual detallado que incluya ingresos, gastos fijos y gastos variables. - Abrir una cuenta de ahorros. - Identificar áreas de gasto innecesario y buscar formas de reducir costos. - Establecer objetivos de ahorro a corto y largo plazo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asistir a un taller sobre gestión financiera personal. El sábado 30 de marzo. - Participar en un desafío de ahorro en línea con amigos o familiares. El 5 de abril. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar todos los gastos diarios en una aplicación de seguimiento financiero. - Tomar agua cada vez que sienta ganas de comprar un antojo o dulce.

EJEMPLO DE OBJETIVO 3

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Aprender inglés.	Examen de certificación a nivel básico aprobado.	18 de octubre.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none">- Inscribirme en un curso de inglés en línea o presencial.- Instalar la aplicación de aprendizaje de idiomas Dolingo.- Cambiar la configuración de mi teléfono al idioma inglés.	<ul style="list-style-type: none">- Programar una sesión de tutoría individual con un hablante nativo del inglés para recibir retroalimentación y orientación personalizada. El 15 de marzo a las 5:00 pm.- Participar en el examen de certificación de inglés (TOEFL). El 24 de mayo.	<ul style="list-style-type: none">- Estudiar inglés 30 minutos diarios, todas las noches.- Leer libros, ver películas y escuchar música en inglés para mejorar mi comprensión y fluidez.

EJEMPLO DE OBJETIVO 4

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Terminar mi tesis.	Foto de sustentación.	15 de noviembre.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none">- Recopilar y revisar la información relevante para fundamentar la investigación.- Realizar experimentos, encuestas u otras investigaciones necesarias.- Escribir y revisar cada sección de mi tesis.	<ul style="list-style-type: none">- Programar reuniones regulares con mi asesor de tesis para verificar el progreso y recibir retroalimentación. Todos los viernes a las 6pm.- Presentar el informe de tesis 20 de junio.	<ul style="list-style-type: none">- Avanzar mi tesis, todos los días.- Implementar la técnica Pomodoro para leer y estudiar todos los días.- Leer y revisar diariamente el avance escrito para mejorar la calidad y la coherencia del texto.

EJEMPLO DE OBJETIVO 5

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Bajar de peso.	65kg en la balanza / báscula.	1 de diciembre.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none">- Elaborar un plan de alimentación saludable.- Inscribirme en el gimnasio más cercano a mi casa.- Establecer un plan de ejercicio regular.- Registrar la ingesta calórica diaria y el gasto energético.	<ul style="list-style-type: none">- Cita con el nutricionista. 29 de marzo a las 10:00am- Registrar peso y Medidas del cuerpo. Día 5 de cada mes.	<ul style="list-style-type: none">- Tomar un vaso de jugo verde todos los días al levantarme.- Ir al gimnasio todos los días en la mañana.- Practicar meditación todos los días antes de dormir, para reducir el estrés y la ansiedad.

EJEMPLO DE OBJETIVO 6

¿Qué quiero lograr?	¿Cuál es el producto final?	¿Cuándo lo lograré?
Conocer Europa.	Foto delante de la Torre Eiffel.	23 de noviembre.

Tareas	Eventos	Hábitos
<ul style="list-style-type: none">- Investigar destinos europeos y crear una lista de lugares que me gustaría visitar.- Establecer un presupuesto de viaje y comenzar a ahorrar dinero para los gastos.- Renovar mi pasaporte.	<ul style="list-style-type: none">- Programar una cita con una agencia de viajes. El 15 de febrero a las 3:00 pm.	<ul style="list-style-type: none">- Ahorrar 10% de mi sueldo mensual para el viaje.- Colocar en mi alcancía todas las monedas que me sobran al final del día.- Investigar y aprender sobre la cultura, la historia y el idioma de los países que voy a visitar.