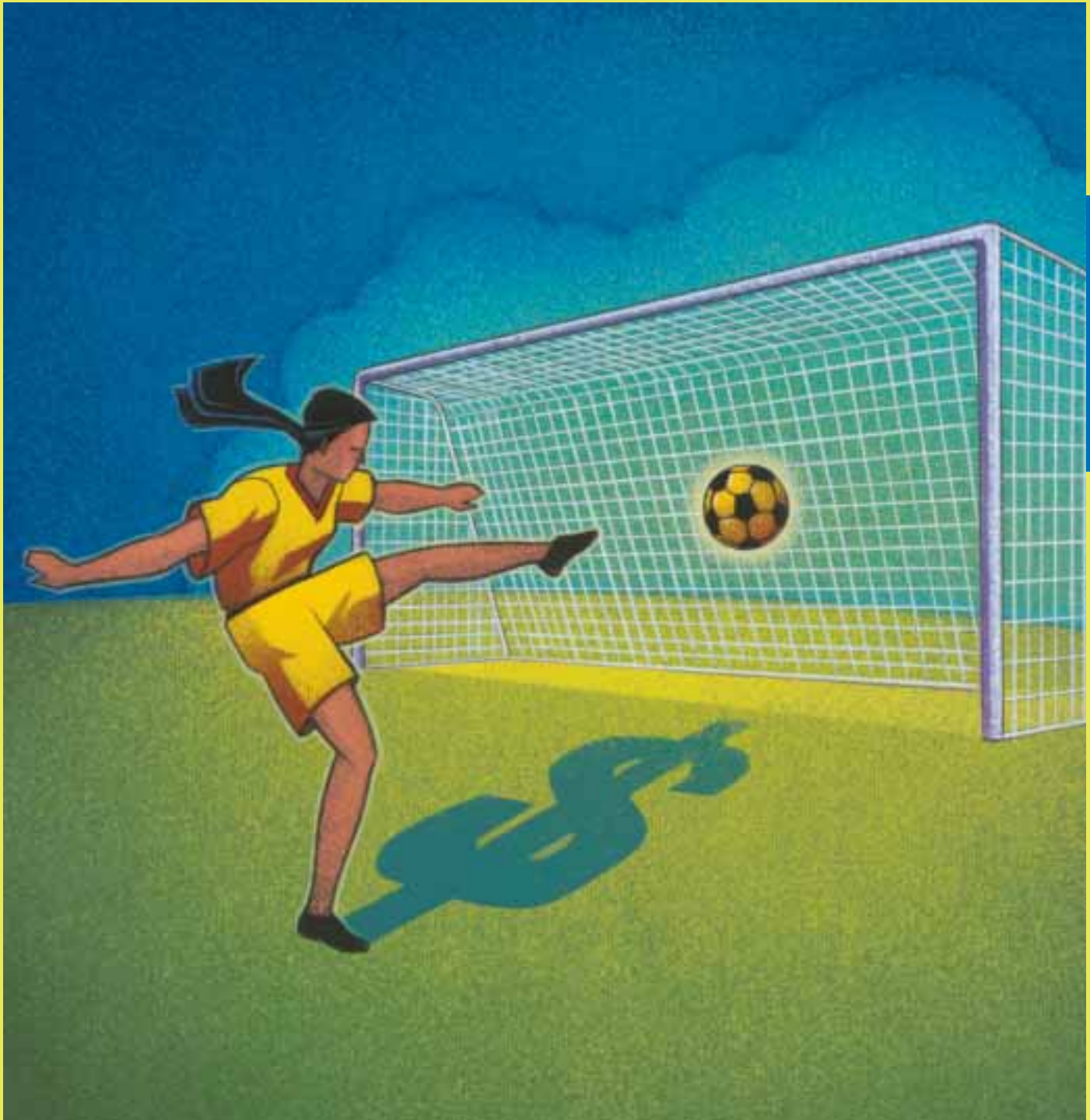


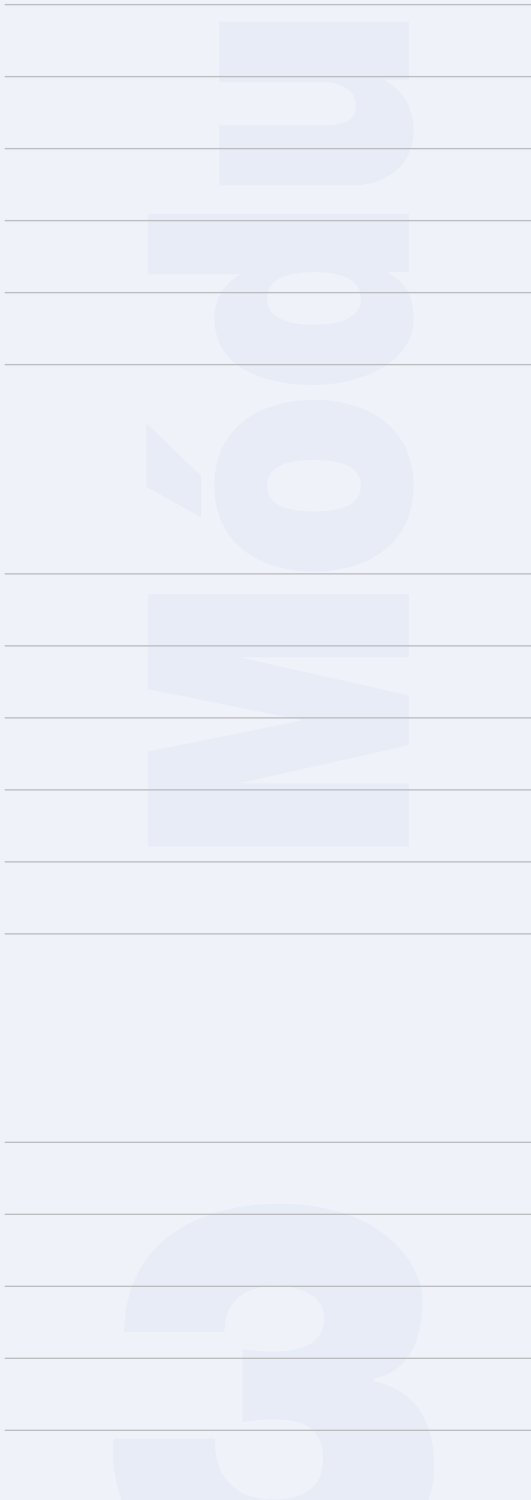
Módulo 3

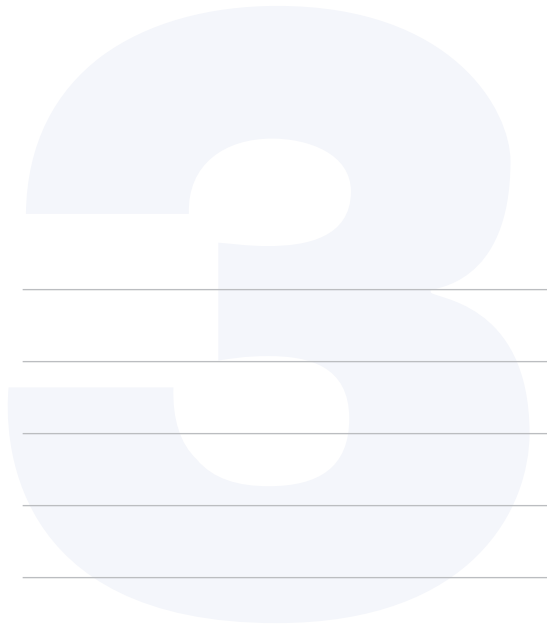
Estableciendo metas

Module 3: Goal Setting



► **Presentación de diapositivas**





Tips on Setting Goals

- Express goals as positive statements.
- Be specific—set time frames or a target date.
- Write down your goals.
- Distinguish between short-, medium- and long-term goals.
- Establish priorities.
- Set goals that are realistic and attainable.

Module 3-4
Goal Setting

Short-, Medium- and Long-Term Goals

- Short-term: within 1 year
- Medium-term: between 1-5 years
- Long-term: over 5 years

Achieving goals gives one a sense of confidence and accomplishment.

Module 3-5
Goal Setting

To Begin:

1. Make a list of the goals that are important to you.
2. Decide which goals are most important, and based upon your values, assign each goal a priority.
3. Examine if your goals and assigned priorities reflect what is important to you and your household.

Module 3-6
Goal Setting

► Tips for Setting Goals

- *Express goals as positive statements.*
- *Be specific, set time frames, or a target date.*
- *Write your goals down.*
- *Distinguish between short-, medium-, and long-term goals.*
- *Establish priorities.*
- *Set goals that are realistic and attainable.*

Using the tips listed above, take a few minutes to fill out the *Goal Setting Worksheet* on the following page.

To Begin:

- Use the following *Goal Setting Worksheet* to make a list of the goals that are important to you.
- Decide which goals are most important, and based upon your values, assign each goal a priority.
- Examine if your goals and assigned priorities reflect what is important to you and your household.
- Think about time frames or target dates and assign each goal an achievement date.



*Most of all, be realistic!
Don't set yourself up for failure.
And remember, you are not a bad person for not
reaching some of your goals. Be flexible.*

Always be prepared to re-examine your goals. Your goals and priorities will change over time.

Always try to take the time to ask yourself if you are “on track” with your stated goals. If not, refocus, adjust goals if necessary, and start again.

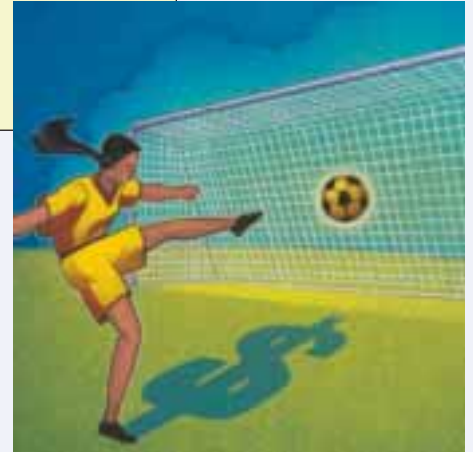
► **Consejos para establecer metas**

- **Expresa sus metas en términos positivos.**
- **Sea específico—establezca un lapso de tiempo o una fecha fija.**
- **Escriba sus metas.**
- **Distinga entre metas a corto, mediano y largo plazo.**
- **Establezca prioridades.**
- **Establezca metas que sean realistas y que se puedan alcanzar.**

Tome tiempo para completar la **hoja de trabajo para establecer metas** a continuación. Use los consejos mencionados anteriormente.

Para empezar:

- Use la siguiente **hoja de trabajo para establecer metas** a continuación y haga una lista de las metas que son importantes para usted.
- De esta lista, decida cuáles son las más importantes. En base a lo que usted valora, asigne un número a cada meta en orden de mayor a menor prioridad.
- Verifique si sus metas y prioridades reflejan lo que es importante para usted y su familia.
- Piense en períodos de tiempo y asigne a cada meta una fecha fija para alcanzarla.



¡Ante todo, sea realista! No se predisponga al fracaso. Recuerde que el no lograr algunas de sus metas no le hace una

Esté preparado siempre para reexaminar sus metas. Tanto sus metas como sus prioridades cambiarán con el tiempo.

Procure tomar tiempo para preguntarse si está cumpliendo con las metas establecidas. Si no lo está haciendo, reevalúe sus metas, haga los ajustes necesarios y vuelva a comenzar.

► Goal Setting Worksheet

Express your goals as positive, specific, and realistic statements. Place your most important goals at the top of your list.

Short-Term Goals (1 Year or Less)	Time Frame for Completion
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
Medium-Term Goals (1–5 Years)	Time Frame for Completion
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
Long-Term Goals (5 Years or More)	Time Frame for Completion
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	

► **Hoja de trabajo para establecer metas**

Expreses sus metas en términos positivos, sea específico y realista. Escriba sus metas más importantes al principio de su lista.

Metas a corto plazo (1 año o menos)	Lapso de tiempo para completarlas
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
Metas a mediano plazo (1–5 años)	Lapso de tiempo para completarlas
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
Metas a largo plazo (5 años o más)	Lapso de tiempo para completarlas
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	

3