

MUNDO 2 - Video #3 - Una Nueva Forma de Hacer

El MetaHumano nos enseñó sobre la importancia de los hábitos y la estructura de los objetivos SMART. Comprender y aplicar estas herramientas puede transformar la manera en que nos acercamos a nuestras metas y cambiamos nuestra realidad. Ahora, la pregunta es:

¿Tienes claro cómo formar hábitos que te empoderen y establecer metas que te impulsen a mejorar?

Un solo video no siempre es suficiente para dominar estos temas, así que ¡es hora de profundizar! Es importante que seas tú quien salga a buscar la información que necesitas. No te conformes solo con lo que te compartimos en los videos, ya que las recompensas (o consecuencias) de tus hábitos y objetivos serán únicamente tuyas.

Parte 1: Comprendiendo los Hábitos

“Primero hacemos nuestros hábitos, y luego nuestros hábitos nos hacen a nosotros.”

Reflexiona: ¿Qué crees que significa esta frase? ¿Qué pensamientos o preguntas te surgen? Escribe tus ideas y reflexiones en tu cuaderno para aclarar tu perspectiva.

Explora y Aprende:

1. **Define un Hábito:** Investiga el significado de un hábito. ¿Por qué son tan poderosos en nuestra vida?
 2. **Encuentra Inspiración:** Busca frases inspiradoras, videos, o artículos que te ayuden a entender mejor cómo se forman y sostienen los hábitos. Puedes tomar notas en tu cuaderno o crear una lista de frases que te motiven.
 3. **Descubre Hábitos de Personas que Admiras:** ¿Qué hábitos tienen las personas que inspiran tu vida?
 - Ejemplo: ¿Cómo empieza su día una persona a quien admiras? ¿Qué hace Lionel Messi antes de entrenar?
 - Dedicar una página de tu cuaderno para anotar los hábitos y prácticas diarias de personas que te inspiran.
 4. **Investiga sobre “Hábitos Atómicos” de James Clear:** Este libro es una excelente guía sobre cómo crear y mantener buenos hábitos.
 - Encuentra artículos, videos de YouTube o publicaciones en Instagram sobre los puntos clave del libro.
 - **Desafío:** Resume los 10 puntos más importantes que encuentres sobre el libro en tu cuaderno.
-

Parte 2: ¿Qué Son los Objetivos SMART?

Los objetivos SMART son una fórmula poderosa para establecer metas que realmente puedas cumplir y te permitan avanzar. Recordemos qué significa SMART:

- **S:** Específicos (Specific)
- **M:** Medibles (Measurable)
- **A:** Alcanzables (Achievable)
- **R:** Relevantes (Relevant)
- **T:** Temporales (Time-bound)

Ejercicio Práctico: Transformando tus Metas

1. **Utiliza las metas que te planteaste en el ejercicio pasado.**
2. **Aplicando SMART:** Usa las preguntas que siguen para convertir tu meta en un objetivo SMART.

Mi Meta:

- **¿Cómo puedo hacerla más específica?**
- **¿Cómo puedo hacerla medible?** ¿Cómo sabré que estoy avanzando?
- **¿Qué tan alcanzable es?** ¿Tengo los recursos y habilidades necesarias? Si no, ¿cómo puedo conseguirlos?
- **¿Por qué es relevante para mí?** ¿Cómo me acerca a lo que quiero lograr en mi vida?
- **¿Cuál es el plazo para cumplirla?** ¿Qué pasos concretos tomaré para asegurarme de cumplirla a tiempo?
- **¿Qué pasará si no la cumplo a tiempo?** Reflexiona sobre cómo te sentirás y si será necesario reajustar.

¡Manos a la Obra!

Tomar el control de tus hábitos y metas es un proceso continuo, pero lleno de recompensas.

A medida que avances, recuerda que estos hábitos y objetivos serán tus guías hacia la vida que deseas. Sé constante y verás cómo tu esfuerzo transforma tu vida.