

METAS + HÁBITOS + RESULTADOS



Ney
Martinez

Ney
Martinez

Ney
Martinez

PARA REFLEXIONAR:

Tu vida es tu empresa y
tú eres el CEO

ISMAEL CALA

Ney
Martinez

Ney
Martinez

Ney
Martinez

Ney
Martinez

Durante 12 años trabajé en una empresa multinacional, pude ver y experimentar como las grandes empresas definen planes estratégicos para lograr cada año esos objetivos que les permitan posicionarse en el mercado y ser rentables.

Existen muchas metodologías, pero todas tienen la misma esencia, definir una meta, trazar el camino para seguirla a través de actividades, con una frecuencia definida y establecer indicadores para medirlas.



Neydemar Martinez

Todos somos empresarios y nuestra empresa es nuestra vida, que nos hace pensar que podemos vivirla sin planificar de forma estratégica eso que queremos lograr, para hacerla exitosa y rentable, ya sea que la rentabilidad en tu vida la quieras medir de forma financiera o sencillamente en términos de plenitud y armonía.

Soy ingeniero Industrial y por lo tanto muy orientada a resultados, medibles, demostrables y procesos de mejora continua, desde 2017 comencé a elaborar mi OMP (Operational Master Plan) y he logrado avanzar en lo que me he propuesto, también he identificado que me falta para avanzar en otras metas y aunque a veces me gana la procrastinación y la vorágine de la vida estoy convencida de que planear tus metas y monitorear tus avances te ayudará a ser el mejor capitán de tu barco, el mejor CEO de tu empresa, TU VIDA.

Con sencillas definiciones te comparto como lo hago y espero pueda ser útil para crear tu plan de metas.

Para buscar un balance es importante definir metas en cada dimensión de nuestras vidas, algunas metas impactarán varios ámbitos o dimensiones a la vez, también es necesario que identifiques tus roles y elijas en cuales te enfocarás. Te sugiero priorizar entre 3 y 6 roles.

En cada rol podrás definir metas, 1 o 2 por cada rol siempre tratando de mantener un máximo de 6 metas para tu año, siendo realista, podrás lograrlas todas o quizás no, pero esas decisiones las tomarás en su momento, cuando decidas como manejar cada circunstancia. A cada meta le trazarás un camino basado en hábitos o actividades que te permitirán alcanzarlas y definirás tus propias formas de medir avance y logro.

Dimensiones

Te menciono 9 ámbitos o dimensiones que te servirán de referencia para buscar el balance en tu vida, esto implica trazarte metas que impacten en cada dimensión.

Ney
Martinez



Salud y
bienestar



Espiritual

Ney
Martinez



Mental &
Emocional



Familia



Social

Ney
Martinez



Finanzas



Profesión &
Negocio



Intelectual



Pasión &
Calidad de Vida

Ney
Martinez

Ney
Martinez

Ney
Martinez

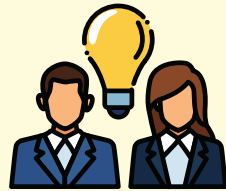
Roles

Ney
Martínez

Los roles corresponden a los diferentes papeles o "personajes" que desarrollamos en nuestro día a día, somos individuos, madre o padre, hijos, hermanos, profesionales, emprendedores, empleados, líderes, empresarios, estudiantes, profesores, ciudadanos. Desempeñar cada rol implica un compromiso con algo, ese algo son las metas que quieras alcanzar en cada rol, aunque tengas que desempeñar muchos más, lo esencial es que priorices en cual de ellos quieres trazar metas claras que te permitan actuar con claridad, elegir que hacer y priorizar sobre aquellos que te lleva a tener una vida exitosa.



Yo -
Individuo



Profesional
Emprendedor
Líder



Estudiante
Aprendiz



Mama - Papá
Hijo
Familia
Amigo

Visión

Una vez elijas los roles sobre los cuales quieres enfocar tus metas, definir una visión e identidad sobre cada uno te aportará claridad para que puedas visualizarte y ponerle color a lo que quieres alcanzar. Se trata de una frase redactada en forma presente que te ubica en una visión futura de tu logro, por ejemplo:

"Soy un líder empático que escucha al equipo y logra resultados significativos"

"Soy una persona saludable y con bienestar mental y espiritual"

"Soy un emprendedor exitoso, mi negocio genera ganancias de más de xxxx USD al año"

Metas

Ney
Martínez

Metas u objetivos, representan eso que quiere lograr, debes definirlo bajo metodología SMART:

S (Specific (Específico); M (Measurable/Medible); A (Attainable / Alcanzable); R (Relevant / Relevante); T (Timely / En tiempo).

De esta manera te aseguras de definir metas realistas, claras, que puedes medir para saber cuando la alcanzaste y con tiempo definido para desafiarte, no se trata de sueños de humo como "quiero ser feliz"; "Quiero viajar más"; "Quiero tener dinero"; "Quiero tener mi propio negocio". Esas metas ambiguas que nos planteamos cada año y no vemos avances porque no las bajamos a tierra.

La forma de definir una meta SMART es:

"Lograr ingresos de XXXX USD por mes a partir de Octubre de 2024"

"Ir de vacaciones con mi familia a XX lugar durante xx días, en el mes de XXXX"

"Posicionar mi empresa de XXXX logrando la venta de XXXX productos para diciembre 2024"

"Lograr un peso ideal de XX KG y verme saludable, definida en el mes de Julio 2024"



Ney
Martínez

Ney
Martínez

Hábitos - Actividades

Ney
Martínez

Para cada meta define ese listado de hábitos que te permitirán alcanzarla, o divídela en partes que se convertirán en actividades mas pequeñas, como resultados claves para avanzar hacia su logro y plásmalas a lo largo del año en cada mes.

Ejemplo:

Ney
Martínez

Meta: "Lograr un peso ideal de xx KG y verme saludable, definida en el mes de Julio 2024"

Hábitos - Actividades

- Hacer ejercicios al menos 4 veces por semana durante una hora: 20 minutos mínimo de cardio y 40 minutos ejercicios funcionales.
- Realizar ayuno intermitente de 10 a 12 horas los lunes, miércoles y viernes

Meta: "Lograr alcance y visibilidad de mi emprendimiento en las redes sociales IG - Facebook incrementando el número de seguidores en un 50%"

Hábitos - Actividades

- Elaborar el plan de contenidos del año
- Publicar 3 veces por semana un post de xxx contenido
- Realizar un "live" en IG cada miércoles desarrollando el tema xxxx



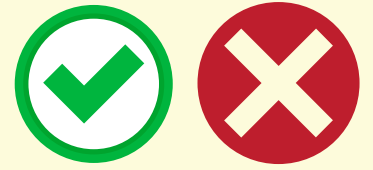
Ney
Martínez

Ney
Martínez

Resultados - Indicadores

Ney
Martinez

Elegir o diseñar indicadores para medir avances dependerá de la meta y de las actividades que definas, el indicador puede ser tan sencillo como un "Cumplido" o "Hecho" - "No Cumplido" "No hecho", o tan numérico como un "Cumplir el 80% del plan de contenidos cada mes"; "Cumplir el 80% de mi entrenamiento semanal"; este último implica algo como asistir y cumplir tu plan de entrenamiento al menos 4 veces por semana de 5 que estableciste.



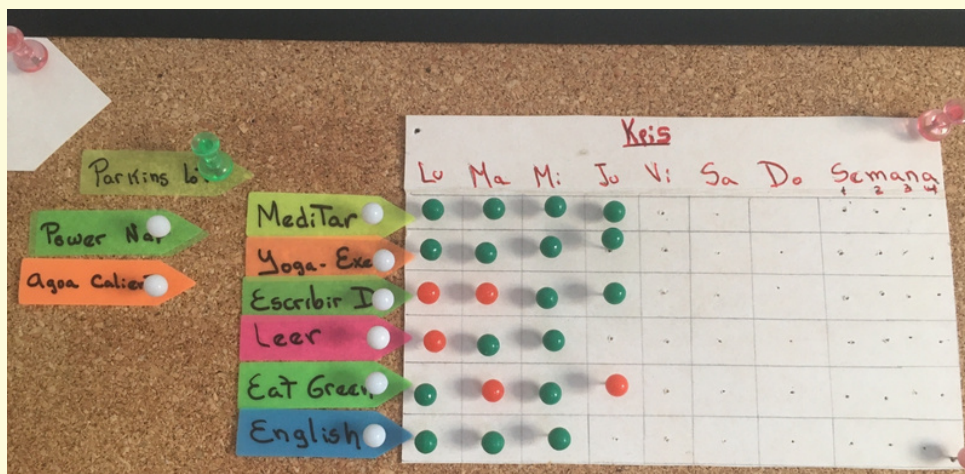
Ney
Martinez

El diseño lo eliges de manera tal que sea sencillo para ti medirlo, en función a tu tiempo, mantenerlos a la vista y no olvidar el propósito de esta medición:

- Monitorear avances
- Realizar cambios y tomar decisiones en el camino
- Identificar el logro de tus metas

Ney
Martinez

A continuación un ejemplo sencillo de un tablero para seguir tu cumplimiento semanal. (es mi tablero ubicado frente a mi mesa de trabajo)



Ney
Martinez

Ney
Martinez

Ney
Martínez
















































Ney
Martínez

Tablero de Metas 2024

Ney
Martínez

Ney
Martínez

ACCIONES: Hábitos - Actividades- Indicadores

Roles	Metas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Rol 1 Visión Dimensión	Meta 1												
	Meta 2	 						 			 		
Rol 2 Visión Dimensión	Meta 3							 			 	 	
	Meta 4												
Rol 4 Visión Dimensión	Meta 5												

Ney
Martínez

Ney
Martínez

Ney
Martínez

¿Cómo hacerlo?



Haz una lista de tus metas para este año, no te preocupes por la redacción, solo trae tus metas al momento, enuméralas por prioridad o importancia para ti. Asegura que las metas impacten varios ámbitos o dimensiones



Dimensiones

Al terminar tu plan, haz un repaso por las metas y marca con la inicial de la dimensión para identificar a cual o cuales estas impactando. Es importante trazarte metas en la mayoría de las dimensiones



@neydemartinez

**Si quieres hacerlo
acompañado y con
retroalimentación escribe un
correo**

neydemartinez3@gmail.com

ó

**Escríbeme un mensaje
directo por Instagram o
WS +54 911 40983793**

¿Cómo seguimos?

**Una vez hayas creado tu plan de metas
formarás parte de la comunidad y
participarás en las sesiones
mensuales de Master Minds**

"METAS EN ACCION"

*Ney
Martinez*

*Ney
Martinez*

PARA REFLEXIONAR:

**"Si tus METAS no te asustan,
son demasiado pequeñas"**

RICHARD BRANSON
