

# RUTA AL LOGRO





PARA REFLEXIONAR:

**Tu vida es tu empresa y  
tú eres el CEO**

ISMAEL CALA



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 comarto 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, el balance de vida se logra siempre que sientas que tienes control en cada ámbito, si tienes paz mental, gestión de tus emociones y conexión espiritual, si tu salud esta bajo control, te satisface tu trabajo, tu vida familiar y social puedes percibir que estas viviendo la vida que quieras vivir, en tu presente, así lo único que proyectarás en el futuro ese esa visión y metas que quieras alcanzar viviendo cada día como quieras hacerlo. dentro de los controlable por ti.

## 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.



Bienestar: emocional, mental y espiritual



Salud: (física)



Familia



Social



Finanzas



Profesión & Negocio



Crecimiento personal



Pasión & Calidad de Vida



## RUTA AL LOGRO

Define

1. Visión



2. Propósito



3. Metas



4. Hábitos & Acciones



5. Medición



de la claridad



a la acción



# Visión

La visión es el marco para definir tus metas, es como te ves en 2, 5 o 10 años, en cada una de tus dimensiones, definir una visión es el primer paso para tener claridad.

**Ejercicio:** Escribe una frase corta describiendo como te ves en \_\_\_\_\_ o años en cada una de las siguientes dimensiones:



Bienestar: emocional, mental y espiritual



Salud: (física)



Familia



Social



Finanzas



Profesión & Negocio



Crecimiento personal



Pasión & Calidad de Vida

# Propósito

Todos los seres humanos necesitamos un ¿Para qué?, un motivo, una razón, para hacer lo que hacemos, para levantarnos y vivir cada día, el propósito es eso para lo cuál hemos venido en este mundo, no está escrito en nuestra acta de nacimiento, tenemos toda una vida para descubrirlo, es necesario hacerlo lo antes posible. Definir tu propósito te permitirá cuestionar cada día si lo que estas haciendo te acerca o te aleja de vivirlo.

**Ejercicio:** Escribe en una frase corta tu ¿Para qué?

¿Cuál es tu propósito de vida? ¿ Para qué crees que has venido a este mundo?

# Metas

Metas, 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 desafiarlo, 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"



# Hábitos - Acciones

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:

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

### Hábitos - Acciones

- 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 - Acciones

- 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



# Resultados - Indicadores

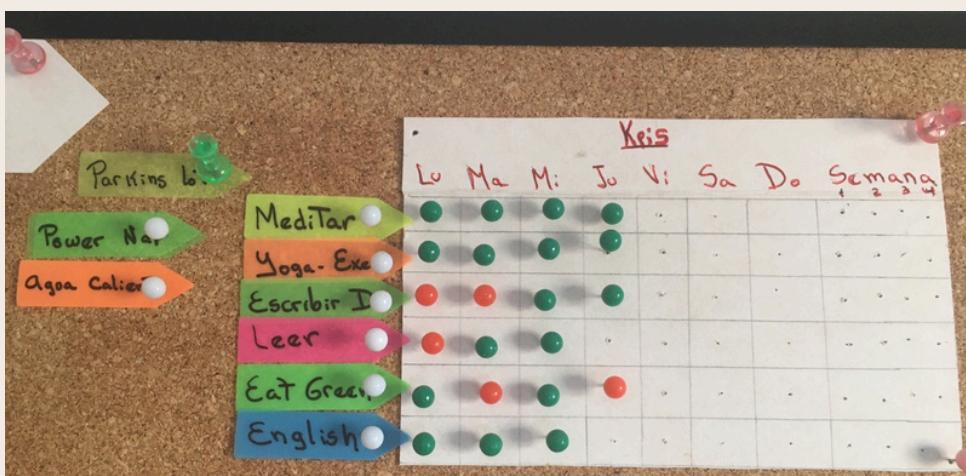
Elegir o diseñar indicadores para medir avances dependerá de la meta y de las actividades que definas, el indicador puede ser tan sencillo como un "Cumplido" o "Hecho" - "No Cumplido" "No hecho", o tan numérico como un "Cumplir el 80% del plan de contenidos cada mes"; " Cumplir el 80% de mi entrenamiento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



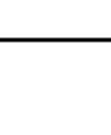
El diseño lo eliges de manera tal que sea sencillo para ti medirlo, en función a tu tiempo, mantenerlos a la vista y no olvidar el propósito de esta medición:

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

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



# Tablero de Metas

VISION	Ruta de Metas 2025												METAS				
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic					
													Meta 1				
													Meta 2				
														Meta 3			
														Meta 4			
																	Meta 5



# ¿Cómo hacerlo?

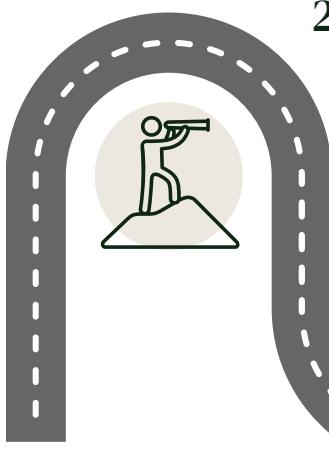


Haz una lista de tus metas para este año, no te preocupes por la redacción, solo trae tus metas al momento, enuméralas por prioridad o importancia para ti. Asegura que las metas impacten varios ámbitos o dimensiones

## RUTA AL LOGRO

### Define

#### 1. Visión



##### Define tu visión

Si escribiste la visión por cada dimensión, define en un solo párrafo tu visión de vida combinándolas de manera que te haga sentido

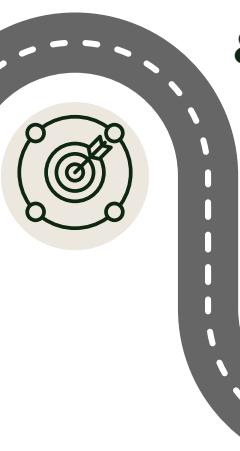
#### 2. Propósito



##### Define tu Propósito

Escribe tu propósito de vida

#### 3. Metas



##### Define tus Metas

Escribe las metas de tu listado, de forma smart, en un post it, separadas para colocarlas en tu tablero

#### 4. Hábitos & Acciones



##### Lista tu hábitos y acciones

Escribe para cada meta los hábitos y las acciones necesarias para lograrlas a lo largo del año y colócalo en los meses respectivos

#### 5. Medición



##### Define indicadores

Elije como medir tus avances como Cumplimiento, hecho o no hecho y define donde hacerlo visible

de la claridad



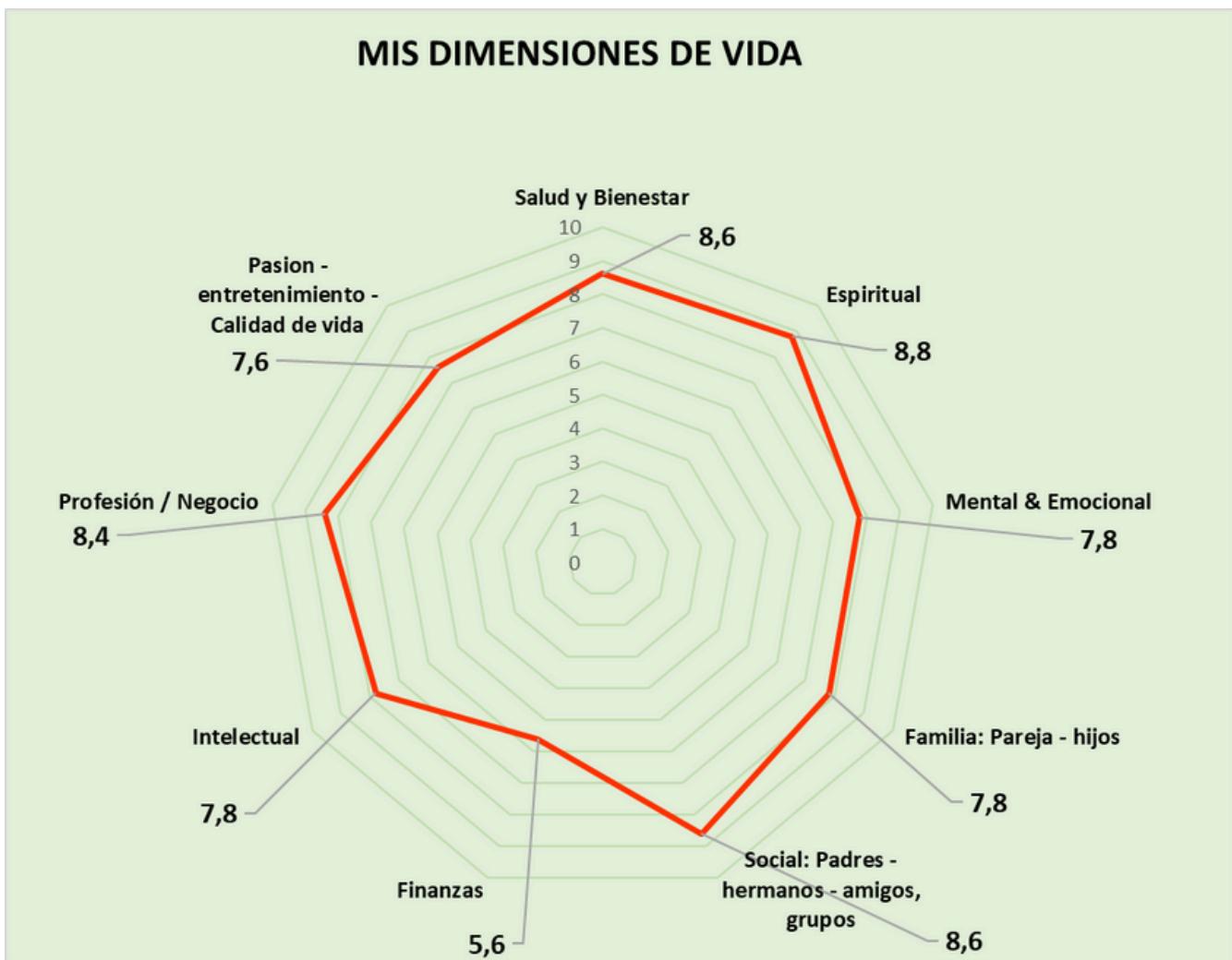
a la acción



# Test de balance de vida



Es un test en el cual puedes expresar de forma cuantitativa la percepción de tu vida en cada una de las dimensiones, así con preguntas claves que van desde "Muy en desacuerdo" hasta "Muy de acuerdo"; tendrás un panorama claro de como te ves y así enfocarás tus metas en aquellas dimensiones



***Si te interesa completar el test, contáctame para compartirte el acceso, es totalmente gratuito.***



**Si quieres hacer tu plan de metas  
a través de mi mentoría 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"**

---

## **PARA REFLEXIONAR:**

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

**RICHARD BRANSON**

---

