

Mis cualidades positivas y mis necesidades

Las cualidades positivas son atributos que resaltan las áreas positivas de la persona. Las necesidades son aquellas cosas que necesitamos para tener éxito en la vida. Veamos las áreas positivas y necesidades de tu vida.

Anota algunas cualidades positivas y necesidades de las siguientes áreas de tu vida.

	Cualidades positivas	Necesidades
Familia y Amistades		
Trabajo		
Recreación		
Religión y Espiritualidad		
Salud		

Mis Prioridades

Te pedimos que anotes in orden de preferencia tus prioridades al estar en este país.

Las prioridades más importantes par mi son:

Ejemplos:

- _____ Conseguir un trabajo
- _____ Ayudar a mis niños (educación, estado mental, etc.)
- _____ Aprender ingles
- _____ Tener un buen matrimonio
- _____ Entender mejor los modos de los EE.UU
- _____ Ayudar a mi familia en me país original
- _____ Mejorar mi relación con Dios
- _____ Obtener mas/mejor amigas
- _____ Ahorrar dinero
- _____ Tener buena salud física
- _____ Tener buena salud mental
- _____ Comprar una casa
- _____ _____
- _____ _____

¿Qué deseo lograr en el próximo año? _____

¿Qué deseo lograr en dos años? _____

¿Qué deseo lograr en cinco anos? _____

SMART – Características de los buenos objetivos

(Basada en la información de la pagina web <http://www.scn.org/mpfc/modules/pd-smas.htm>)

La palabra ingles *SMART* significa <<inteligente>>. Se usa como acrónimo de los adjetivos *Specific* (especifico), *Measurable* (medible), *Achievable* (realizable), *Realistic* (realista) y *Timely* (limitado en tiempo). Para mantener la fluidez de la redacción, he respetado el término SMART, intraductible como acrónimo al español.

Un objetivo es más específico que una meta ¿en qué puntos? Un buen objetivo es *SMART*. La meta se define fácilmente como la solución del problema que se ha identificado. El inconveniente es que una meta de este tipo es demasiado general; no es fácil obtener un consenso sobre cuando se ha logrado. Por eso, necesitamos distinguir entre la meta y los objetivos. Un objetivo se deriva de una meta, tiene la misma intención que una meta, pero es mas específico, cuantificable y verificable que la meta. Cada objetivo debe comenzar con un verbo en infinitivo.

Una forma fácil de recordar las características de un buen objetivo es el acrónimo <<*SMART*>>.

eSpecific: (*Specific*) Claros sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación

Medible: (*Measurable*) que sea posible cuantificar los fines y beneficios

reAlizable: (*Achievable*) que sea posible lograr los objetivos

Realistas (*Realistic*) que sea posible obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo

Limitado en el Tiempo: (*Timely*) estableciendo el periodo de tiempo en el que se debe completar cada uno de ellos

Pasos al lograr a mi meta principal

Luego de haber dicho cuales son las áreas más importantes es necesario tener un plan para trabajar en cada rea. A continuación te pedimos que anotes brevemente tu plan para el alcance de las metas.

Ejemplo: Mejorar mi relación con Dios	Ir a la iglesia cada semana, leer la biblia 60 minutos cada semana