

Exploración de objetivos de vida



Los objetivos pueden darle dirección a tu vida, destacar tus valores más importantes y darle un significado de fin o propósito. En esta actividad, pensarás en tus objetivos en siete áreas diversas. Empieza escribiendo un objetivo para 5 años, luego pon objetivos más específicos para 1 año y 1 mes.

- Piensa objetivos que sean medibles. Por ejemplo, en vez de “ponerme en forma”, propón “realizar ejercicios 5 días a la semana y comer vegetales en cada comida”.
- Elige objetivos que puedas controlar. Por ejemplo, “recibir un ascenso en el trabajo”, precisa que *otra persona* haga algo. En lugar de esto, “realizar cursos para desarrollar habilidades profesionales” es algo que puedes controlar.
- Al pensar en tus objetivos para 5 años, pregúntate cómo quieres que sea tu vida en 5 años. Después piensa en tus objetivos para 1 año y 1 mes como los pasos para lograr el objetivo de los 5 años.

Objetivos Sociales, Profesionales, Físicos, Familia,

Recreación, Personalidad, Otros.

Objetivos Sociales

Los objetivos sociales pueden ser por ejemplo la dedicación de tiempo a las amistades, participación en actividades sociales o desarrollo de una red de apoyo social.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Objetivos Profesionales

Los objetivos profesionales incluirían el progreso en tu carrera profesional actual, continuar con tu educación, comenzar un negocio, retirarse o cambio de rumbo en tu carrera.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Objetivos Físicos

Puede ser la realización de ejercicios con regularidad, desarrollo de hábitos sanos (por ejemplo dieta, dormir mejor), bajar de peso o practicar deportes.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Objetivos Familiares

Los objetivos familiares pueden ser dedicar más tiempo a los niños, reavivar relaciones con miembros de la familia extendida, llevar a cabo nuevas actividades familiares así como intentar mejorar la comunicación.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Objetivos en Recreación

Aquí puedes incluir hallar un nuevo pasatiempo, guardar tiempo para la práctica de un pasatiempo actual, probar cosas nuevas que te gusten o hallar tiempo para relajarse.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Objetivos para la Personalidad

Estos objetivos de la personalidad pueden ser mejorar la actitud, incrementar la autoestima o reducir las conductas no deseadas (por ejemplo explosiones de ira).

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

Otros

Aquí puedes poner todo lo que no se ajuste a las categorías anteriormente detalladas.

Objetivo para 5 años:

Objetivo para 1 año:

Objetivo para 1 mes:

[PsicologosMyS.Com](https://psicologosmys.com)



[PsicologosMyS.Com](https://psicologosmys.com)

COACHING Y ORIENTACIÓN

CREA TU PROYECTO DE VIDA

PsicologosMyS

www.psicologosmys.com

