



### Nos sirven para...

- Profundizar en el conocimiento de las necesidades propias y de los otros
- Enfrentarnos con éxitos que nos enriquecen y fracasos que nos enseñan
- Incrementar nuestra autovaloración realista y construir nuestra identidad
- Alcanzar un estado interno de gozo y satisfacción

### ¿Cómo expresarlas?

Mientras más claros seamos en la identificación y especificación de las metas, más probabilidades tendremos que nuestras acciones sean efectivas y que otras personas puedan ayudarnos. Por lo tanto, sugerimos que sean:

- Completas: detallar todo lo que se pueda.
- Modificables: actualizarlas constantemente, a través del diálogo y la reescritura.
- Realistas: que surjan del conocimiento de la realidad y de las necesidades de los involucrados, esto permite que sean consistentes, específicas y alcanzables.
- Exigentes: que valgan la pena.
- Verificables / Medibles: sólo al contrastar la meta con la realidad se logra el éxito o el fracaso.

### ¿Cómo avanzar?

Es importante tener un plan concreto, cumplirlo con disciplina y preguntarse:

- ¿Por qué hago lo que hago?
- ¿Lo que estoy haciendo sirve a mis metas?

### ¿Cómo cambiar?

Algunas metas de resultados requieren metas conductuales, es decir, cambios de hábitos.

Para los cambios de hábitos es importante que alguien nos dé feedback sobre nuestro progreso y que nos conectemos con la satisfacción interior obtenida con la nueva conducta.

*Para elevar el potencial de equipos de trabajo,  
solicitar entrevista a [info@fuerzatres.com](mailto:info@fuerzatres.com)*

•• FUEZATRES.com