



## Herramienta 8: Las Metas

¿Qué es una meta?. Se entiende por meta el fin al que se dirigen las acciones o deseos de una persona, lo que ésta pretende conseguir.

En otro sentido, una meta es un objetivo que se establece como una aspiración que pretende ser alcanzada.

Un objetivo puede estar relacionado con los estudios, las finanzas, la salud, con cosas personales o de cualquier índole.

El hecho de establecer metas supone un estímulo personal y, al mismo tiempo, implica un camino a seguir. Si alguien no tuviera propósitos o aspiraciones, se podría afirmar que tiene algún problema, una depresión o tiene unas ideas peculiares.

Hay que tener presente, que meta actúa como prefijo y significa más allá, cambio o después de. Hay algunos conceptos que se forman con este prefijo: metáfora, metafísica, metalenguaje, metazoo o metabolismo.

Para nuestra transformación requerimos establecer metas.

Las características de una meta son:

**Medible,**

**Específica,**

**Temporal,**

**Alcanzable.**

Establecer metas equivale a definir con claridad tareas o acciones cuantitativas y cualitativas. Estas pueden ser señaladas por o en:

a) **Tiempo** (años, meses, semanas, días, horas, etc.)

b) **Costo** (pesos, dolares, o cualquier otro tipo de moneda o posiblemente esfuerzo interior.) y

c) **Cantidad** (volumen, peso, porcentaje y unidades.

Ejemplo: Declaración y fijación de una meta: *“Llegar a un peso corporal en 55, o de 65 o de 70 kgs. (según sea el caso) en 180 días.”*

*La primera declaración de “llegar a un peso corporal...” está señalada en la medida de **Cantidad**.*

*La segunda frase de la declaración: “en 180 días...” está señalando la medida del **Tiempo**.*

**Por favor, haga un ejercicio para establecer una meta. Gracias.**

---

Herramienta 8. Las Metas.