

GUÍA

DE PLANIFICACIÓN

ANUAL 2026



SUPERHABITOS



Esta Guía es parte del Kit de Herramientas Gratuitas de Superhábitos

CÓMO PLANIFICAR TUS OBJETIVOS DE AÑO NUEVO

La Guía definitiva para aprovechar el 1% de tu año y generar resultados increíbles el 99% restante.

Por **Matías Salom**

¿Te gustaría descubrir un paso a paso para definir buenos objetivos anuales, y el método para hacer una planificación que te lleve a cumplirlos?

Un año se termina, y otro comienza.

Como siempre, este momento ha llegado antes de que te des cuenta, ¿verdad?

El último tramo del año tiende a ser caótico siempre: la mayoría de las oficinas se aceleran y todo el mundo quiere cerrar proyectos y tareas antes de que lleguen las fiestas. Nosotros mismos nos encontramos planeando a último momento las reuniones de fin de año, navidad y los festejos.

En medio de tanta actividad, **vamos pensando en cuán rápido se nos pasó el último año.** Recordamos eventos que nos sucedieron, logros y algunas derrotas. También empezamos a pensar en lo que se viene y en lo que nos gustaría lograr. Algunos de esos sueños están en nuestra lista hace años, y muchos otros surgieron de forma reciente.

Entre pensar, cocinar y festejar llegan las 23:59 del 31 de diciembre. Y, de golpe, es año nuevo. Entre comida rica, brindis y abrazos pensamos: “este es nuestro año”.

Solo que lo mismo pensamos el año pasado.

Y el anterior.

¿Cómo podemos hacer que el nuevo año que empieza sea mejor, y traiga más resultados?

Esta es una pregunta importante. **La mayoría de los objetivos realmente importantes que tenemos las personas no son cosas que se logren en una semana.** Estoy hablando de cosas como:

- Iniciar un negocio, y lograr tener independencia financiera.
- Poder viajar más.
- Cambiar nuestro estado físico.
- Desarrollar nuevas habilidades.

Para lograr objetivos como estos, es importante recordar esto:

“Es normal que el ser humano sobreestime lo que se puede hacer a corto plazo y subestime lo que se puede lograr a largo plazo. Sobreestimamos los eventos, pero subestimamos el proceso”.



Hacer realidad estos objetivos requiere salir del día a día, dejar atrás la costumbre de solo organizar cada semana y **aprender a realizar una planificación que contemple el año completo.**

Cuando planifiqué mi año por primera vez (a finales de 2013), los resultados me dejaron boquiabierto. Descubrí que planear el año **es una actividad que puede tomarnos un día, dos, o una semana, pero que impacta cada momento del resto del año** (si se hace de la forma correcta).

Es, literalmente, el 1% del año que hace posible los objetivos el otro 99%.

Se transformó, desde entonces, en un ritual anual.



Este es el método que usé para pasar de estar trabajando en una oficina a iniciar mi emprendimiento, estar en TEDx, viajar y poder compartir tiempo con las personas que más quiero. El mismo método nos ha permitido crecer x2 o x3 cada año desde entonces, y formar un equipo de trabajo increíble.

Cada año reviso también mi método y le agrego o quito nuevos pasos. Esta Guía **incluye todos los aprendizajes que he obtenido a lo largo de los años** a nivel personal, junto con lo que como Equipo hemos descubierto ayudando a otros emprendedores.

Y es el método que puede ayudarte a ti a lograr TUS objetivos más importantes también.



En esta Guía descubrirás todo lo que hemos aprendido desde 2013 sobre cómo aprovechar el 1% de tu año para generar resultados increíbles el 99% restante.

Desde que publicamos la primera edición de esta guía (para la planificación de 2015), cada año MILES de personas la utilizan para organizar sus años. **Los pasos que te compartiremos han sido utilizados y probados por personas de más de 30 países. ¡Cada año somos más, y nos pone muy felices que este año tú también seas parte del grupo! :D**

Superhábitos es una Comunidad que une a más de 80.000 bajo una creencia común: emprender es una forma de desarrollarnos como personas, retomar el control sobre nuestra vida, crear negocios que nos apasionen y ser independientes.

Estamos aquí para alentarte y acompañarte en el proceso de emprender para que alcances un nuevo nivel de independencia personal y financiera.

Por eso, la mayoría de nuestras herramientas son gratuitas y están disponibles para cualquier persona que desee poner manos a la obra y tener un impacto positivo en su Comunidad.

Puedes **encontrar el resto de las herramientas del Kit Gratuito** para pasar de empleado a dueño de negocio feliz y organizado en nuestro sitio [haciendo click aquí](#).

Allí encontrarás otras guías que complementan a esta y, en conjunto, te permitirán desarrollar tu negocio, cambiar tus hábitos y multiplicar tu productividad.

Todo es 100% gratuito. A cambio, **lo único que te pedimos es que no veas esto solo como una Guía... ¡tómalo como un desafío!**

Es un reto a hacer este año las cosas de una forma distinta. Un reto para evaluar qué fue bien y qué no tanto el año pasado, plantearte objetivos que tengan que ver con lo que realmente es importante y a crear los hábitos que lo harán posible.

Si no estás comprometido con crear un gran año, este es el momento de cerrar la guía. Seguro hay muchas revistas con artículos y fotos bonitas para distraerte y ocupar tu tiempo dejando que pase el año.

Ahora, **si de verdad quieres hacer de este año el mejor de tu vida hasta ahora**, es momento de convertir ese compromiso en acciones y resultados.

Así es como se producen los grandes cambios.

¿Empezamos?



Mati y todo el equipo
de Superhabitos.com

*PD: Como agradecimiento a la Comunidad, y debido a que 2025 ha sido el mejor año de la historia de SH por lejos, hemos habilitado la posibilidad de reservar llamadas 1 a 1 con un miembro del equipo para que nos cuentes más de esos desafíos y así poder ayudarte. Si te gustaría reservar una llamada, **haz click aquí.***

UN PAR DE RECOMENDACIONES

¿Solo o acompañado?

Antes que nada, te sugiero elegir si vas a pasar por este proceso solo, o si te gustaría hacerlo con tu pareja, socios o amigos. No tienen que ver cada punto juntos, pero es lindo compartir con alguien los pensamientos, nos obliga a no dejarlo a medias y es una de las mejores maneras de entrar en sintonía con quienes compartimos los momentos más importantes. Es también una forma de generar conexiones profundas en los días de verano (o invierno, dependiendo en dónde estés).

¿Cuánto tiempo necesito para completar esta Guía?

Pasar por el proceso de esta guía es algo que normalmente hacemos cada enero, durante una semana. No es que nos pasemos la semana entera trabajando, sino que cada día le dedicamos 2 o 3 horas. Si la mañana está ocupada, también es un buen momento el atardecer.

Otra opción es separar un fin de semana y dedicarse a la planificación. Con 3 o 4 horas por la mañana y 3 o 4 horas por la tarde debería sobrarte tiempo. Esta es la mejor opción si no tienes vacaciones planeadas.

En ambos casos, mi estimación está basada en pasar por los procesos de forma tranquila y sin apuros. Si te propones completar cada pregunta a máxima velocidad, la guía entera puede hacerse en una tarde.

No es lo que yo recomendaría, pero, como dicen, la libertad es libre (solo hazme saber cómo te resultó, para compartir el conocimiento). Estoy partiendo de la base de que es la primera vez que lo haces. Si ya has planeado tu año antes, o has pensado algunos de los puntos de la guía, seguro que avanzar va a ser mucho más simple.

¿Cuándo es el mejor momento para hacer la planificación anual? ¿Qué pasa si estoy leyendo esta Guía “tarde”?

El momento ideal para completar esta Guía, en nuestra experiencia, es entre el 15/12 y el 31/01 cada año.

En qué momento puntual dentro de ese rango hacerlo depende mucho de las costumbres familiares de cada uno, y del ritmo en su trabajo. Hay personas de la Comunidad que la completan los últimos 10 días de diciembre, porque viajan a otras ciudades durante las fiestas y aprovechan. Nosotros en general la completamos en enero, durante nuestras vacaciones de verano.

Dicho esto, la verdadera regla: “lo importante es hacerla, más que cuándo la hacemos”.

Hay emprendedores de turismo que hacen su planificación anual a comienzos de diciembre, antes de que comience la temporada en sus trabajos.

Conocemos cientos de casos de personas que han hecho sus planificaciones anuales bien entrado el año porque recién ahí descubrieron la Guía. Incluso en casos de personas que hicieron su planificación anual en octubre, cubriendo los últimos 2 meses, ¡los resultados fueron geniales!

Nunca es tarde para organizarnos y enfocarnos en lo importante.

¿Qué necesito? Esto es fundamental. Necesitas:



1. Un lápiz o lapicera y la Guía impresa, si vas a completarlo a mano. Otra opción es cargar la Guía en el celular o el Kindle y llevar un cuaderno para ir escribiendo las respuestas.



2. Tu computadora, si vas a completarla de manera digital (este PDF tiene campos en los que puedes escribir y guardar el documento con tus respuestas).



3. Un lugar tranquilo para trabajar, con un par de horas cada día separadas para esto.



4. Tus canciones preferidas en la computadora o celular.



5. Un poco de tu bebida favorita. Vamos a tener un par de brindis a lo largo del proceso.

ANTES DE EMPEZAR...

Dentro de un año volverás sobre esta Guía y recordarás que fue el comienzo de muchos logros, aventuras y buenas experiencias. Por eso, es bueno que captures este momento, cuando das el primer paso y empiezas a hacer el camino de tu nuevo año.

Guía completada por:

El / de

En este momento estoy en:

PARTE #1: EVALUAR EL AÑO QUE PASÓ

Una de las mayores riquezas que tenemos las personas son las lecciones y experiencias por las que ya hemos pasado. Esto no significa, sin embargo, que con que algo nos pase ya vamos a aprender la lección que contiene. Tampoco significa que los años por sí mismos nos den mayor experiencia o sabiduría.

Para aprender de lo que nos pasó deben darse dos condiciones: que no nos pase siempre lo mismo y que reflexionemos sobre lo que nos pasa. Por este segundo elemento es que debemos volver sobre lo que nos pasó el año anterior y extraer todas las lecciones que podamos: es una forma de empezar el nuevo año mejor enfocados y evitar que nos siga pasando lo mismo.

Las próximas preguntas buscan ayudarte a ver qué hizo único al año que terminó, darte inspiración basada en los logros y dirección al repasar aciertos y errores.

La lista de preguntas a continuación cubre varias ideas que, a primera vista, pueden parecer muy genéricas. No te preocupes. Eso es lo que las hace efectivas: tus primeras impresiones y conexiones cruzan una cantidad de información enorme y realizan análisis muy complejos sin que seas consciente.

Simplemente lee la pregunta y escribe lo primero que se te viene a la mente a continuación:

TU AÑO EN GENERAL

Si tu año fuera una nota en el diario o las noticias, ¿qué diría el titular que lo describa?

En mi caso, por ejemplo, hace unos años escribí: "Joven mata a su empleado y abogado interno para empezar a vivir, ahora en serio :)". Piensa algo que te divierta y capte lo que haya caracterizado tu año.

¿Qué pasó este año?

Vuelve hacia atrás mirando fotos, o simplemente pensando mes a mes, y haz una lista de acontecimientos, trabajos, sucesos o hechos que pasaron en tu vida. Anota lo que sea que se te venga a la mente. La idea es empezar a sacar del sótano las memorias del año pasado.

¿Qué tuvo más impacto? ¿Qué fue lo más importante del año?

Mira la lista del punto anterior y piensa cuáles de esos eventos fueron los que tuvieron más impacto en tu año. Piensa el 20% que más impactó en tu año. Para esto, puedes fijarte cuáles influyeron o desencadenaron otros y su efecto a nivel económico, emocional, de tus relaciones laborales o personales. Si tu lista era de 20 cosas, elige 4. Si era de 40, 8, y así.

Recursos Complementarios para esta parte



En este Podcast puedes escuchar nuestros tips clave para revisar el año:
<https://superhabitos.com/revision-anual-2020>



Procura etiquetar bien tus recuerdos en esta instancia:
<https://superhabitos.com/obstaculos-emocionales-al-emprender>

TUS LOGROS DEL AÑO PASADO

¿Qué salió bien el año pasado?

¿Cuándo estuviste mejor durante el año?

¿De qué trabajo que hayas hecho estás orgulloso?

¿Qué retos o actividades te hicieron crecer más este año?

¿Cuáles fueron las acciones o cambios que más disfrutaste?

¿Cuáles fueron los momentos más emocionantes del año?

Recursos Complementarios para esta parte



Planificación anual y principios para tomar decisiones:

<https://superhabitos.com/como-hacer-planificacion-anual>

<https://superhabitos.com/planificacion-anual-2021>



Cómo hacer la revisión anual de objetivos:

<https://superhabitos.com/como-hacer-revision-anual>

<https://superhabitos.com/revision-anual-2020>

ANTES DE CONTINUAR:

Acabas de resumir en un par de párrafos una pila de experiencias, logros y buenos momentos. Son lo que hicieron al año anterior genial, y estuviste en el centro de que todos sucedan.

¿Recuerdas la bebida favorita que pusimos en la lista al comienzo?

¡Es momento de hacer un brindis por todo lo logrado el año pasado (que es solo el comienzo)!

Cuando lo hagas, no olvides también compartírnos una foto de este momento por Instagram etiquetando @Superhabitos, así brindamos a la distancia:



LO QUE PODRÍA HABER SIDO MEJOR

¿Qué salió mal este año?

Mirando hacia atrás, ¿qué hubieras hecho diferente?

¿En qué momentos el miedo te frenó?

¿Cuándo estuviste aburrido?

¿Te sentiste frustrado o trabado en algún momento?

LAS PERSONAS QUE TE RODEARON EL AÑO PASADO

¿Qué actividades te conectaron con personas inspiradoras?

¿Con qué personas disfrutaste pasar tiempo?

¿Quiénes te ayudaron a llegar a tus logros este año?

¿Quiénes te obstaculizaron el camino?

¿De qué personas aprendiste las lecciones más valiosas?

UN PAR DE PUNTOS QUE NO DEBERÍAS PASAR DE LARGO

¿Cómo te sientes en general últimamente?

Ahora vamos a hacer algunas preguntas que Stephen Covey recomienda para hacer un chequeo de cómo estás en las 4 áreas más importantes: vivir, amar, aprender y dejar un legado. Veamos cada una:

Sobre tu bienestar físico y material:

¿Estás disfrutando de tu trabajo?

¿Tienes la energía y la capacidad física sostenidas a lo largo del día, o hay cosas que te gustaría hacer y que no puedes porque te sientes cansado, enfermo o fuera de forma?

Financieramente, ¿estás en la situación que te gustaría? ¿Estás en una posición de seguridad financiera? ¿Puedes satisfacer tus propias necesidades y tienes recursos reservados para el futuro, o estás endeudado, trabajas muchas horas y apenas sobrevives?

¿Te sientes en control de tu tiempo?

¿Te sientes realizado con las actividades que haces a diario?

Sobre tus relaciones:

¿Sientes estar compartiendo con familia y amigos como te gustaría? ¿Tienes relaciones ricas y satisfactorias con los demás? (pareja, hijos, familia, amigos)

¿Eres capaz de trabajar con otros de manera efectiva para lograr propósitos comunes, o te sientes alienado y solo, incapaz de pasar tiempo de calidad con las personas que amas?

¿Te cuesta trabajar con otros debido a malentendidos, falta de comunicación, politiquería, murmuraciones, o culpas y acusaciones?

Sobre tu aprendizaje:

¿Estás constantemente aprendiendo, creciendo, adquiriendo nuevas perspectivas, adquiriendo nuevas habilidades, o te sientes estancado?

¿Sientes que no puedes avanzar en tu carrera u otras cosas que te gustaría hacer porque no tienes la educación o las habilidades?

Sobre tu legado:

¿Tienes un sentido claro de dirección y propósito que te inspira y te da energía?

¿Sientes que tienes un conocimiento “vago” de lo que es importante para ti y poco claro acerca de lo que realmente quieres hacer con tu vida?

¿Qué actividades ocuparon la mayor cantidad de tu tiempo durante este año?

Revisar en qué ocupas el tiempo semana a semana es un paso importante para evaluar qué actividades deben mantenerse... Y cuáles abandonarse.

AHORA, REVISEMOS CÓMO TE FUE CON TUS OBJETIVOS DEL AÑO

Ahora vamos a ver cómo nos fue con los objetivos anuales y por qué. Nosotros revisamos nuestros objetivos después de hacer un repaso del año por dos motivos:

- 1) si no nos pusimos objetivos, igual podemos sacar grandes aprendizajes de simplemente revisar qué salió bien y qué no del año;
- 2) incluso si nos pusimos objetivos, es mejor revisar el año primero sin condicionamientos, y luego recién por el prisma de los objetivos.

Si este año no te pusiste objetivos, o si no lo recuerdas, ¡no te preocupes! Puedes saltar esta sección y pasar a la siguiente. Gracias a esta Guía el próximo año te encontrará con objetivos listos y a mano.

En el espacio a continuación, copia los objetivos que te habías propuesto al empezar el año. Para cada uno, marca/escrbe si lo cumpliste o no. Nosotros usamos estas categorías:

Cumplido = Alcanzado al 100%, tal cual como me lo propuse.

Semi-cumplido = Alcanzado, entre el 30% y el 100%.

Incumplido = No logré nada, o logré menos del 30% del objetivo.

Descartado = Durante el año lo descarté de manera consciente, por buenos motivos.

(Si tu objetivo no tiene números para tomar de referencia, puedes hacerlo intuitivamente)

¿Cuáles fueron, y cómo te fue con tus objetivos este año?

Revisando los objetivos que cumpliste al 100%, ¿qué hábitos, actividades, conocimientos o personas te ayudaron a que suceda?

Revisando los objetivos que NO cumpliste, o no cumpliste al 100%, ¿qué hábitos, actividades, conocimientos o personas impidieron que los logres?

Revisando los objetivos que NO cumpliste, o no cumpliste al 100%, ¿qué podrías haber hecho distinto para que se cumplan?

Y LA PREGUNTA FINAL

Esta última pregunta va a cerrar el ciclo.

Acabas de revisar un año completo de tu vida, desde muchos ángulos y miradas. Mientras lo ibas haciendo, seguramente hubo momentos donde pensaste cosas como: “esto hay que repetirlo”, “no había notado aquello”, “definitivamente hay que evitar lo otro a toda costa”, etc.

Viendo el año completo, es más fácil entender por qué obtuvimos los resultados que obtuvimos (buenos y malos). También es fácil ver que nosotros somos el factor #1 que va a influenciar en cómo es el próximo año.

Para que podamos construir un gran nuevo año, vamos a capitalizar lo aprendido en el año que pasó.

Escribe a continuación las **LECCIONES** más importantes que te queden de la revisión (entre 1 y 10 es nuestra recomendación):

¡Estamos listos para pasar a la planificación! Pero primero...

Así como es importante celebrar los logros, ¡es importante celebrar lo que aprendemos de lo que no salió bien también!

Así es como convertimos problemas o contratiempos en “ENCEPS” (experiencias negativas, con enseñanzas positivas), y eso nos hace más fuertes rumbo a los logros futuros.

¡Momento de hacer otro brindis, por el año fantástico que vamos a construir gracias a todo lo que aprendimos!

*Recordatorio: Como agradecimiento a la Comunidad, y debido a que 2025 ha sido el mejor año de la historia de SH por lejos, hemos habilitado la posibilidad de reservar llamadas 1 a 1 con un miembro del equipo para que nos cuentes más de esos desafíos y así poder ayudarte. Si te gustaría reservar una llamada, **haz click aquí.***

PARTE #2: RECONECTARTE CON LO IMPORTANTE

El ritmo del año, el trabajo y la rutina tienden a ponernos en modo “automático”. Hacemos lo mismo día a día, sin cuestionarnos si es o no lo que queremos. Es momento de cortar con esto para poder planear mejor el año.

En esta segunda parte, tómate tiempo para revisar o crear tu Misión, Visión y Roles. Veamos cada uno.

#1 – REVISA (O CREA) TU MISIÓN

Tu Misión es un enunciado de tu propósito último en la vida. Es una forma de conectarte con el legado que quieres dejar en el mundo y el tipo de persona que quieres ser. Tu Misión debe contener lo que es esencial y trascendente para ti, y debe ser tu herramienta #1 a la hora de encarar cualquier proyecto o año.

Recordar nuestro propósito debe conectarse con saber que no tenemos toda la eternidad para realizarlo. La realidad es que no sabemos cuánto tiempo de vida tenemos, y recordarlo es importante para aprovechar cada momento.

Por ahora, simplemente recuérdalo y conéctate. Lo vamos a usar en los próximos pasos, para que detrás de cada objetivo haya una intención y una emoción fuerte. Una vez que empieces el camino a concretar tus objetivos de este año, van a aparecer obstáculos y la necesidad de trabajar duro.

Tener presente el “porqué” detrás de cada actividad es lo que te va a permitir sobreponerte.

La otra función de la Misión es conectarte con tus principios y valores: ¿qué te parece correcto? ¿Qué conductas son buenas? ¿Qué tipo de actitudes te ponen orgulloso de ti mismo?

Esto va antes de cualquier objetivo puntual: la integridad es un valor superior a cualquier logro individual, y no podemos esperar a tener 80 años para ser íntegros.

Así que la primera pregunta es: ¿cuál es tu Misión? ¿Cuál es tu propósito?

¡Extra, extra! ★

Si ya creaste tu Misión, no te limites a leerla. Revísala: ¿todavía te sientes identificado? ¿Hay alguna idea que quieras agregar o quitar? ¿Alguna palabra que sería mejor cambiar? ¡Es el momento perfecto para hacerlo!

Si aún no creaste tu Misión, te sugiero que hagas un primer boceto, pero no esperes llegar a una especie de “epifanía”. Simplemente reúne las ideas sobre quién quieres ser, personas a las que admires por su legado y lo que sientes que te gustaría dejar, y escribe la primera versión. Con el tiempo la irás afinando.

Si quieres leer un poco más sobre la importancia y función de una Misión Personal, en el blog podrás encontrar varias lecciones y experiencias.

Recursos Complementarios para esta parte



Si no tienes tu Misión personal aún, puedes ir al Kit gratuito de herramientas y descargar las guías de 15 preguntas para hacer tu misión personal, y 50 ejemplos de misión personal: <http://superhabitos.com/kit>



Además, puedes leer este Post con 4 ejemplos de misión personal para inspirarte: <https://superhabitos.com/ejemplos-de-mision-personal>



Aquí puedes escuchar el episodio en el que hablamos de cómo crear tu Misión Personal: <https://superhabitos.com/como-crear-tu-mision-personal>

#2 – REVISAR (O CREA) TU VISIÓN

Una Visión es bastante más práctica. La pregunta es:

¿Cómo te gustaría que sea tu vida en 5 años? ¿Qué logros te gustaría haber alcanzado? ¿Cómo te gustaría estar a nivel personal? ¿Qué relaciones te gustaría tener?

La Visión puede estar escrita o plasmarse en un collage. La idea es ver con claridad cuál es la vida que sueñas para ti de aquí a 5 años. No pienses que es lo que “probablemente” podrías conseguir. La pregunta es qué sueñas, no qué esperas.

Ya va a haber tiempo para encontrar caminos reales y prácticos, ¡pero primero hay que pensar en grande!

La función de este paso es **ir acercando las ideas de la Misión a una idea concreta**, que sirva de brújula para los objetivos de este año.

No te preocupes si sientes cierta dificultad al armar esta imagen, tanto si es la primera vez que lo haces como si la estás revisando. Es un ejercicio difícil, porque al pensar objetivos nos puede preocupar no alcanzarlos, o tal vez haya que tomar decisiones entre opciones y es difícil dejar ir alguna de las dos.

También puede ser difícil imaginar todo esto de forma concreta. Hay que **tener paciencia con uno mismo y dar vueltas alrededor de las ideas** hasta hacerlas cerrar. A mí me sirve salir a caminar con música inspiradora y tratar de imaginar cómo sería mi vida dentro de 5 años en la misma fecha.

Si es, por ejemplo, 4 de enero, pienso: ¿cómo sería mi día el 4 de enero de (año X dentro de 5 años)? ¿Cómo me vería? ¿En dónde estaría? ¿Con quién desayunaría? ¿Qué haría por la mañana? Y así sucesivamente. Date un tiempo para pensar esto y sé abierto contigo mismo:

¡Extra, extra! ★

Si es la primera vez que te enfrentas a pensar tu Visión, recuerda que dentro del Kit Gratuito de Superhábitos hay una guía con el paso a paso práctico para crear ese boceto inicial :) Si quieres leer un poco más sobre la Visión, te sugiero ver estos textos sobre las posibilidades que genera tener una, por qué pensar en grande no solo es bueno, sino necesario, y 5 motivos inesperados por los que es importante tener estos sueños de largo plazo.

Recursos Complementarios para esta parte



En este Podcast te enseñamos a visualizar correctamente
<https://superhabitos.com/visualizar-correctamente>



Aprovecha y descarga la guía gratuita en el Kit de herramientas para crear tu Visión: <http://superhabitos.com/kit>



Aquí puedes escuchar el episodio del podcast en el que explicamos cómo crear tu Visión:
<https://superhabitos.com/como-crear-tu-vision-personal>

PARTE #3: TRANSFORMANDO SUEÑOS EN OBJETIVOS

Si simplemente nos dedicamos a soñar bajo fuegos artificiales, estos sueños van a quedarse ahí, en ese mundo de ideas. Por eso, tenemos que tomar la fuerza emocional y el compromiso con nosotros mismos que generan la Misión y la Visión, y empezar a diseñar el camino para comenzar a transformar esos sueños en realidad.

Es decir, es hora de plantear objetivos.

Recuerda: tu Visión está fijada a 5 años. No hay que resolver todo este año, así que no hay necesidad de plantear objetivos inalcanzables. Simplemente tenemos que pensar pasos concretos y acercarnos un poco más a esa gran visión durante el transcurso de este año. Para eso son las metas.

El gran riesgo al plantearnos objetivos, y la solución

Por lo general, cuando llega el momento de pensar en los objetivos de año nuevo, suelen surgir grandes ideas relacionadas a lo que queremos construir: nuestro emprendimiento, el proyecto que venimos posponiendo o el próximo paso en nuestra carrera para pasar de empleados a independientes.

Algunos visionarios piensan, tal vez, otro aspecto particular: que les gustaría bajar de peso, correr una maratón o leer más libros.

Puede ser que la idea que se les venga a la mente sea simplemente salir a comer con su pareja más seguido.

El problema es que, cualquiera de esos objetivos, por sí solos, corren el riesgo de sacarnos de balance: podemos terminar priorizando nuestra vida profesional sobre la personal (o al revés).

Quizás, por cuidarnos físicamente, descuidamos nuestra mente o nuestras finanzas, por poner un ejemplo. La falta de equilibrio entre nuestras dimensiones siempre trae perjuicios.

Algunos perjuicios son notorios cuando ocurren, sobre todo cuando se trata de objetivos a largo plazo: por ejemplo, esas personas que en su cumpleaños de 50 se da cuenta de que se pasaron la vida trabajando en algo que no les interesaba y que se perdieron la infancia de sus hijos.

Otros objetivos, más a corto plazo, no nos parecen tan claros, pero son igual de graves. Puede ser el caso de quien este año logró un ascenso, pero se

siente cansado (porque no hizo ejercicio) y triste (porque siente que la relación con sus seres queridos “ya no es igual”).

Ningún objetivo justifica sacrificar un área de nuestra vida por completo. Es más, cualquier plan que implique esto va a terminar generando grandes complicaciones a futuro.

La solución es tomarnos el tiempo de ver cuáles son las áreas de nuestra vida y prever actividades y objetivos para cada uno.

A estas áreas las llamaremos “roles”: son funciones que cumplimos, lugares que ocupamos o áreas que cuidamos y que, sumadas, hacen que lleguemos a nuestra Visión de una manera integrada y equilibrada.

La característica #1 de los roles es que el cumplir con uno no suple lo que debemos hacer en los demás. Pensemos un ejemplo: supongamos que tengo un rol que es “emprendedor” y otro rol que es “hijo”: ¿acaso las horas que pase escribiendo esta guía van a suplir pasar tiempo con mi mamá? ¿Y ayudarla a ella con las compras va a suplir que no pague el servidor de mi sitio? No, porque son roles distintos y tengo que estar atento a ambos.

Así que es hora de trabajar en tus roles.

PENSANDO TUS ROLES

A continuación, haz una lista de tus roles, siguiendo estas pautas:

1. Piensa 7 como máximo. Varios estudios demuestran que nos cuesta procesar más de 7 cosas en simultáneo, y nuestra experiencia lo ratifica: si ponemos más de 7 roles, alguno va a ser dejado de lado eventualmente. Elige ahora con tranquilidad cuáles se quedan y cuáles no.
2. Tus roles deberían cubrir 3 aspectos fundamentales: tu vida profesional, tu vida en relación con otros y tu vida como individuo.
3. Los roles deben ser funciones que tienes presente semana a semana. Si hay una actividad que haces solo eventualmente, o una vez al año, no la incluyas en esta lista (no es algo que debas equilibrar, sino un evento aislado).
4. Si no estás seguro de cuáles son esos roles, revisa la pregunta de la primera parte referente a las actividades que ocupan tu tiempo: analiza la lista y piensa qué roles pueden verse allí.
5. Para inspirarte, algunos de tus roles pueden ser:

- Como individuo (integral) o cada dimensión: física, mental, espiritual o emocional. Otros agregan la diversión como algo separado, o sus finanzas.
- Miembro de tu familia (en general) o ciertos roles particulares si es que les dedicas tiempo diferenciado: hermano, hijo, nieto, sobrino, etc.
- Esposo o esposa (también puede ser novio o novia).
- Empleado de una empresa actual. Puedes prever otro rol temporario que sea "empleado de una nueva empresa", si es que estás camino a cambiar de empleo.
- Como profesional independiente.
- Como estudiante.
- Como emprendedor (aunque tu negocio no haya empezado). Esto es fundamental: si no prevemos que somos emprendedores, incluso antes de empezar nuestro propio negocio, no le dedicaremos tiempo. No es lo mismo cumplir con cosas externas (el jefe, la familia o un profesor) que saber llevar a cabo proyectos propios.
- Como dueño de negocio propio. Yo, por ejemplo, tengo incluso diferenciado mi rol como emprendedor de mi rol como autor, ya que uno no reemplaza al otro.
- Como amigo. Tal vez incluso quieres diferenciar entre dos grupos.
- Como miembro de alguna organización, como por ejemplo un club o una iglesia.
- Como jefe de hogar.

6. Un detalle: al pensar en los roles, se deberían cruzar las funciones que ocupas hoy en día con tus planes a futuro. Tendrías que cubrir los roles a los que es necesario que atiendas hoy en día (como tu empleo), pero también prever un rol para las cosas que quieres crear a futuro (como tu propio negocio). Ambas son igualmente importantes y, al convertirse en roles, vas a darle un lugar con esa jerarquía.

7. Por eso mismo, los roles van cambiando de forma mucho más dinámica que la Misión o la Visión. Cada año que me he sentado a hacer mi planificación anual, algún rol había cambiado. En algún momento dejé de ser estudiante, pero en otro era ayudante de cátedra, o empleado, y

luego empecé a emprender.

8. Una vez que has armado tu lista, vuelve sobre ella y pon un nombre original para cada uno: esto ayuda a que sea algo tuyo y no algo genérico. Usa la creatividad y piensa qué significa cada rol para ti.

Entonces, ¿cuáles son tus roles?

Una ventaja oculta de los roles es que no solo sirven para tomar decisiones a comienzo de año, sino también para organizarte semana a semana y tomar decisiones diarias.

Si eres consciente de que tu vida no es solo el trabajo o lo económico, cuando surjan eventos familiares, no dudarás en darle un lugar. Cuando un amigo te llame, harás tiempo para atenderlo.

Todo el tiempo hay personas a las que les vendría bien una mano tuya y, muchas veces, les va a costar pedirte.

Es más fácil si, cada tanto, frenas tu actividad externa (e interna) y te tomas unos segundos para mirar alrededor, y así escuchar y comprender lo que hay detrás de miradas y actos.

Además, no hay tiempo mejor invertido que aquel necesario para construir relaciones significativas.

Es una inversión, porque la paz, tranquilidad y facilidad que vienen luego para entenderse y crear nuevas cosas es de otro mundo.

No es lo mismo ser eficaz a nivel personal que saber ser líder en un equipo y, si se quiere lograr grandes cosas, hay que aprender las dos cosas.

PARA CADA ROL, PENSAR UN OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Como podrás notar, toda esta guía se basa en una idea: lo que pensamos y nos proponemos seriamente, es lo que obtenemos. No podemos lograr aquello que no demandamos de nosotros mismos.

- Si no pasamos por el proceso de planear nuestro año, seguramente lo pasaremos a la deriva, cumpliendo planes de otros.
- Si pensamos en cosas que nos gustaría, pero son solo deseos, no es algo que nos propongamos seriamente.
- Si pensamos solo en objetivos en los roles que ya ocupamos, nunca vamos a abrir nuevos caminos o proyectos.
- Si pensamos objetivos específicos a nivel profesional o económico, y no a nivel personal, vamos a sufrir un desequilibrio.
- Si nuestros objetivos son vagos y genéricos, nuestros resultados van a ser vagos y genéricos. Un buen objetivo es muy específico en su descripción, es medible y tiene un plazo.

Es difícil crear buenas estrategias cuando no nos proponemos un destino claro que nos permita evaluar si son efectivas o no. Revisar tu año va a ser más fácil gracias a que los objetivos que estás definiendo ahora son claros.

Tener objetivos específicos también sirve porque es difícil que una intención se mantenga presente en nosotros en momentos difíciles si no pasamos por el proceso de articularla en palabras y ponerla por escrito.

Nuestro amigo Nelson Portugal sugiere prever en estos objetivos no solo el estado deseado, sino también el actual:

- De pesar 120kg con 40% de grasa corporal, a 85kg, con un 15%.
- De ganar \$3 mil al mes a \$9 mil. Muchos emprendedores van incluso un paso más allá y diferencian de qué fuentes les gustaría estar recibiendo esos ingresos. No es lo mismo proponernos los 9 mil de nuestro empleo, que proponernos llegar a fin de año ganando 4.500 como empleado y 4.500 como emprendedor, para tener una base y dar el salto el próximo año.

- De no hablar con tu hermano a tener una buena relación con él: ¿qué sería una buena relación? ¿Verse más seguido? ¿Compartir proyectos? ¿Hablar de temas personales?
- De no saber inglés a tener X certificación, y poder mantener una conversación con un nativo.
- De no tener tiempo para ti a ir al teatro todas las semanas, o leer una cantidad de libros en el año, etc.
- De no conocer a nadie que crea que se puede emprender, a formar un grupo con 5 personas de mi ciudad, o encontrar un mentor para mi proceso como emprendedor.

Si te cuesta pensar objetivos específicos, primero piensa la idea general y luego trabaja sobre ella. Por ejemplo, yo podría escribir: me gustaría estar mejor físicamente. Ese es un buen comienzo, porque puedo trabajar desde allí. ¿Cómo voy a saber si lo logré? ¿Existen formas de medir ese resultado? ¿Para qué momento debería alcanzarlo? Y así sucesivamente.

Con estas preguntas puedes transformar ideas genéricas en objetivos personales.

Para cada rol, piensa no solo el objetivo, sino también para qué es importante y cuál es tu intención con ese objetivo.

Personalmente, por ejemplo, sé que hacer ejercicio y comer bien va a impactar en mi capacidad y energía para cuidar de mis hijos en el futuro y poder pasar tiempo con ellos. Eso me motiva mucho más que el solo pensar que en algún momento me lo propuse.

Así que escribe por qué cada objetivo es importante para ti.

Entonces, a fin de obtener equilibrio y resultados, ahora debemos pensar de 1 a 3 objetivos para los roles del punto anterior.

Recuerda pensar en grande y desde lo que deseas, no desde lo que esperas:

ROL

OBJETIVO

¿Ya? Ahora vuelve sobre la lista y, si pensaste más de un objetivo para cada rol, elige cuál es el objetivo central de cada uno.

Esto te sirve para priorizar en cada caso, si es que fuese necesario, y te da un norte para tomar todas tus decisiones cotidianas a medida que avance el año.

Ahora pasemos a ver cómo hacer realidad estos objetivos :)

Recursos Complementarios para fijar tus objetivos



Aquí tienes un ejercicio para saber cómo priorizar objetivos:
<https://superhabitos.com/como-priorizar-como-warren-buffet>



También puedes escuchar este episodio en el que hablamos sobre manejar la frustración de tener objetivos incumplidos
<https://superhabitos.com/como-superar-la-frustracion-por-objetivos-incumplidos>



Aquí puedes aprender cómo plantearte objetivos realistas para el año: <https://superhabitos.com/planificacion-anual-2021>



Y aquí puedes descubrir las claves para fijar buenos objetivos y asegurarte de cumplirlos: <https://superhabitos.com/objetivos-2>

PARTE #4: HERRAMIENTAS Y HABILIDADES PARA NAVEGAR EL AÑO (Y LOS QUE SIGUEN)

HÁBITOS

Hasta aquí llegan la mayoría de las guías de fin de año. Se enfocan en pensar objetivos y, ciertamente, es un gran avance respecto de lo que hacen la mayoría de las personas: absolutamente nada.

Pero después de hacerlo un par de veces, notamos que quedarse ahí tiene una falencia. Terminamos enfocados en obtener resultados rápidamente y, aunque escapamos al día a día, quedamos atrapados en el año a año.

Es decir, que cuando nos concentramos en resultados dentro del año podemos caer en la trampa de usar técnicas y remedios de cortos plazo, para solucionarlo.

La realidad es que cada año debería no ser solo una fiesta y estar lleno de logros en sí mismos, también debería construir la base para años siguientes. Cada año debería encontrarnos más fuertes y listos para nuevos retos.

Por eso, todos los años deberíamos fortalecer nuestros hábitos, que son los que hacen la diferencia. ¿Y sabes cuál es la diferencia que tiene poner el esfuerzo en desarrollar hábitos en vez de hacerlo en alcanzar una meta puntual?

¡Que el esfuerzo en lo primero va a darte frutos por todos los años que mantengas el hábito! Y esto sin que tengas que esforzarte de manera sobrenatural para lograrlo.

Un ejemplo tonto es el siguiente: en 2013, al hacer montañismo, me di cuenta de que estaba tomando muy poca agua. Menos de 1 litro por día. Me engañaba incluyendo gaseosas e infusiones para levantar la cifra.

Mis riñones y mi rendimiento estaban siendo afectados. Entonces, pasé un mes desarrollando el pequeño hábito de tomar agua.

Pensé los disparadores, fui ajustando siguiendo las ideas Kaizen y simplemente lo repetí y mejoré. Esos días requirieron foco y fuerzas. Pero una vez que el hábito se consolidó, ¡magia! Ahora tomo entre 2 y 4 litros de agua por día, y no solo que no hago esfuerzo alguno, sino que cuando no lo hago, mi propio cuerpo me lo recuerda (mientras escribo esto voy tomando agua, por ejemplo).

Los hábitos son fantásticos porque el esfuerzo que ponemos en adquirirlos se compensa con años de disfrutar sus frutos.

Por eso, en lugar de proponerte cambiar todo desde mañana, es mejor elegir cambios puntuales y comprometerte a pasar por el tiempo necesario hasta convertirlos en hábitos.

Seguro tienes muchas ideas de hábitos que te gustaría mejorar o cambiar. Sin embargo, **a la hora de desarrollar hábitos, lo mejor es ir uno por vez.** Con eso en mente, ¿cómo elegir por dónde empezar?

¡Aprovechando los objetivos que ya tenemos definidos!

Para cada objetivo en tu lista, hazte la pregunta: ¿qué hábito me permitiría alcanzar este objetivo? O dicho de otra forma: **¿qué acción, si la realizara a diario, haría que esto suceda, o sea más fácil?**

Algunos ejemplos pueden ser:

- Si mi objetivo es escribir un libro, un buen hábito puede ser escribir cada día una cantidad determinada de palabras.
- Si mi objetivo es mejorar mi relación con mi familia, quizás dormir más me ayudaría a estar de mejor humor en el día a día.
- Si mi objetivo es lanzar mi negocio, entonces quizás el hábito de trabajar cada mañana 30 minutos en mi negocio es un buen comienzo.
- Si noto que mi problema el año pasado fue pasar mucho tiempo preocupado por las noticias, puedo ejercitar el hábito de la proactividad.
- Si en mis reflexiones surgió que el obstáculo para avanzar con mis proyectos fue estar desorganizado, puedo asegurarme de tener un momento diario de organización.

¡Y así hay miles de ejemplos posibles!

A medida que vayas viendo los objetivos y pensando hábitos que te ayudarían a cumplirlos, anótalos aquí abajo.

Si hay un hábito que surge varias veces (que se conecta con objetivos distintos), entonces cada vez que vuelva a surgir colócale una “X” adicional al lado:

Una vez que hiciste la lista de todos los posibles hábitos, es momento de ordenarlos.

Convertir una conducta en hábito requiere mantenerla constante durante un tiempo, hasta que la internalizamos. El plazo exacto varía de persona a persona, y de hábito en hábito, pero nuestro estimado es que **es razonable proponerse hasta 12 nuevos hábitos a desarrollar cada año.**

Así, podemos dedicar un mes en promedio a cada uno. Eso permite que los hábitos que se desarrollan más rápido y los que son más lentos se compensen entre sí.

Ser consciente de que hay una cantidad limitada de tiempo y hábitos nos lleva a enfocarnos en elegir los que más impactos tendrán.

Los criterios con los que nosotros usamos para elegir en cuáles enfocarnos son:

- Qué hábitos se conectan con los objetivos más importantes.
- Cuáles son los hábitos que impactarán en mayor cantidad de objetivos.
- Cuáles son los hábitos que harán posible que desarrollar otros se vuelva más simple.

A continuación, anota en orden de prioridad cuáles son los 12 hábitos más importantes que quieres desarrollar en el próximo año.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

¡Extra, extra! ★

Si me permites una sugerencia, es importante que preveas hábitos relacionados con tu energía física (hacer ejercicio o comer mejor), mental (leer, algún hobby que ejercite tu creatividad), espiritual (meditar) y emocional (tener un diario).

Además, el hábito de la organización personal es clave para mantener todo esto que ahora estás pensando como norte a lo largo del año.

Si estabas por pasar esta parte sin completarla, te ruego que lo pienses 2 veces. Nuestro éxito como emprendedores y, más importante aún, como personas, depende en gran medida de cuán preparados estemos para aprovechar las oportunidades y para sobreponernos a los obstáculos.

No se puede de la nada tener la capacidad para reaccionar a emergencias cuando suceden. Al igual que los bomberos, policías y médicos, quienes pasan mucho tiempo internalizando la reacción correcta y practicando antes de que sucedan los desastres, nosotros también debemos prepararnos.

Y esto no es una idea teórica. Tuve la oportunidad de vivir en carne propia el poder de los hábitos frente a un accidente vehicular, y lo veo cada día al recibir correos de emprendedores. El momento para mejorar tus hábitos es ahora, no más adelante, ¡así que vuelve a esa lista de arriba y comprométete con al menos 6 hábitos para desarrollar y que te acompañen toda la vida!

¿No tienes ni idea de cómo desarrollar los hábitos que te propusiste? En nuestro sitio hay más de 200 entradas sobre distintos hábitos y la clave para desarrollarlos, a lo que también se suma nuestro Kit Gratuito de Herramientas. Si hay algún hábito que te hayas propuesto y que no esté cubierto aquí, puedes enviarme un mail a comunidad@superhabitos.com, así nos ponemos manos a la obra.

Recursos Complementarios para fijar tus hábitos



Aquí te hablamos del efecto compuesto, para que dimensiones cómo pequeños hábitos pueden cambiar tu vida:

<https://superhabitos.com/efecto-compuesto>



Este es nuestro TOP 10 de hábitos de productividad:

<https://superhabitos.com/mejores-habitos-productividad>



Y aquí tenemos una entrevista con una profesional de la salud sobre hábitos saludables para emprendedores:

<https://superhabitos.com/consejos-de-salud-para-emprendedores>

Puedes escuchar nuestra serie de hábitos para tener todas las herramientas clave para formar hábitos este año:



1- Qué son los hábitos y cómo formarlos:

<https://superhabitos.com/que-son-los-habitos-y-como-formarlos>



2- Qué hábitos desarrollar y en qué orden:

<https://superhabitos.com/que-habitos-desarrollar-segun-tus-metas>



3- Cómo usar el encadenamiento de hábitos:

<https://superhabitos.com/encadenamiento-de-habitos>



4- Hábitos avanzados:

<https://superhabitos.com/habitos-avanzados>



Aquí puedes aprender cómo crear tu tablero de control para hacer el seguimiento de tus métricas personales:

<https://superhabitos.com/metricas-personales>

INVERSIONES

Así como pasa con las actividades y objetivos, también sucede con nuestros presupuestos: arrancamos el año pensando en estar organizados y luego quedamos atrapados en cubrir situaciones urgentes. Estoy seguro de que para muchos de tus objetivos vas a necesitar invertir en educación y herramientas, ¿verdad?

¡Es momento de ponerlas por escrito, de manera tal de tenerlas presentes y ejecutarlas cuando se pueda!

De la misma forma que fuiste recorriendo cada objetivo y pensando qué hábito lo haría más fácil, vuelve sobre cada objetivo anual y sobre la lista de hábitos, y hazte la pregunta: **¿qué inversiones puedo realizar que me ayudarían a lograr este objetivo?**

Dentro de estas inversiones puedes incluir:

- Objetos que si los tuvieras harían posible (o más fácil) alcanzar un objetivo o mantener un hábito. Pueden ser objetos concretos: desde una lámpara hasta un auto o maquinaria, pasando por una nueva PC, teléfono o ropa. También cosas como hacer arreglos en tu casa, mudarte, etc.
- Programas o aplicaciones que te permitirían o harían más sencillo avanzar.
- Formación para tener los conocimientos o habilidades necesarios para un hábito u objetivo (mentorías, programas de entrenamiento o cursos, libros, etc.).
- Servicios que podrías contratar y que te ahorrarían tiempo o dinero, o impactarían en tus objetivos. Por ejemplo: consultas médicas, ayuda con tareas puntuales, membresía de un gimnasio, sumar alguien a tu equipo de trabajo, etc.
- Inversiones financieras que sean parte de un objetivo.

¡Y estos son solo algunos ejemplos!

También puede incluir separar dinero para un viaje (que conecte con algún objetivo), regalos que deseemos hacer, etc.

Tampoco tiene por qué ser solo una de esas opciones. Para un mismo objetivo, pueden entrar varias.

En mi experiencia, sé que los cursos y libros que he comprado fueron los que me permitieron dar saltos cualitativos en cómo hago las cosas.

Además, desde hace un par de años, doy prioridad a mantener mi tecnología y herramientas personales actualizadas y cuidadas.

Cada año me pregunto si es necesario cambiar mi computadora, celular o Kindle. También puede que necesite contratar un software que automatice alguna tarea o contratar un servicio de Internet para poder trabajar cómodamente en casa.

A continuación, haz una lista de las inversiones que vas a hacer este año para que alcanzar tus objetivos sea más rápido o simple.

Para que sea aún más efectivo, junto a cada una, anota cómo vas a obtener ese dinero: ¿ya lo tienes ahorrado? ¿vas a hacer algo extra? ¿Ahorrarás e invertirás una parte de tus ingresos futuros? ¿Venderás algo?

Recursos Complementarios para esta parte



En este artículo analizamos cómo elegir el mejor curso para cada caso: <https://superhabitos.com/como-elegir-cursos>



En este episodio del Podcast hablamos sobre cómo convertir los cursos que hacemos en resultados: <https://superhabitos.com/325>



Para aprender más sobre cómo pensamos nosotros las inversiones cada año, puedes aprovechar este episodio: <https://superhabitos.com/mentalidad-de-inversion>



¿Te preocupan las deudas? En esta entrevista Rodri nos cuenta cómo gestionarlas: <https://superhabitos.com/como-salir-de-deudas-2>



Aquí puedes ver todo sobre finanzas para emprendedores: <https://superhabitos.com/control-finanzas-personales>



Para pensar tus inversiones de este año, y revisar tus finanzas y tu relación con el dinero: <https://superhabitos.com/pensar-tus-finanzas-y-mejorar-tu-relacion-con-el-dinero>



Y este episodio sobre cómo diseñar espacios de trabajo para ser más productivos: <https://superhabitos.com/como-crear-un-buen-espacio-de-trabajo>

PARTE #5: CÓMO MULTIPLICAR NUESTRAS PROBABILIDADES DE ÉXITO

Este proceso es genial, ¿no?

¿No empiezas a sentir cómo tu año cambia tan solo al pensarlo? ¿Sientes cómo retomas el control y comienzas a hacer lo que desees, y no lo que otros planearon para ti?

Ahora no solo sacamos lecciones del año pasado, pensamos objetivos específicos y equilibrados desde nuestra Misión, Visión y Roles, sino que además hemos elegido un grupo de hábitos para que diciembre del año que viene nos encuentre en nuestro mejor estado (hasta ahora).

Es un proceso que vale la pena resguardar, para que dé todos sus frutos. Hay 4 formas complementarias de hacerlo:

1. TRANSFORMAR LO PENSADO EN UNA IMAGEN

Pararme en el escenario de TEDx fue una de las experiencias más irreales del 2014 (igual de irreales eran los nervios que sentía mientras caminaba hasta ahí).

El motivo es que, en el 2013, mientras terminaba la universidad y empezaba a pensar en cómo quería que sea el 2014, salí a correr durante un mes con la consigna de imaginarme, mientras corría, cómo sería todo lo que me estaba proponiendo para ese año.

Si no podemos vernos en una situación, es difícil que tengamos la sensación de que es posible y la motivación para ir a buscarla. Eventualmente, logré conectar todo y verme parado en el escenario de TEDx.

Esa imagen fue mi combustible hasta que, casualmente, llegó ese día. Mi emoción no era tanto por la situación en sí, sino por ver “en vivo” aquello que había imaginado mucho tiempo antes.

El conectar todo esto que planteamos como objetivo en una imagen o relato es una forma de verlo como real y posible, y eso elimina un factor por el que muchos abandonan el camino: pensar que son solo ilusiones.

Piensa en cómo sería un día en tu vida a fin de año si cumplieras con todo lo que te propusiste, y usa esa imagen el resto del año cada vez que sientas que te quedas sin fuerzas.

Cuando logres verla con claridad por primera vez... Sí, exacto: ¡brindis de nuevo!

2. PREVER REVISIONES TRIMESTRALES

Por más buena que sea nuestra planificación anual, siempre pueden surgir imprevistos y cambios a medida que avanzamos por el año. A veces esos serán cambios externos. A veces serán personales. Un muy buen ejemplo fueron los cambios que sucedieron durante 2020.

A veces estos cambios son chicos, ¡pero muchas veces no!

Si no tenemos momentos en los que ajustar nuestra estrategia y objetivos frente a ellos, estamos haciendo que sea mucho más difícil lograr lo planeado.

Para asegurarnos de llegar a final de año sonrientes, es bueno tener **momentos durante el año para ver la imagen global y hacer los ajustes que sean necesarios**. Un momento para ver:

- Qué estamos cumpliendo.
- Qué no estamos cumpliendo (y por qué).
- Cuáles son los próximos pasos EXACTOS que tenemos que tomar para poder llegar a fin de año habiendo cumplido con todos nuestros objetivos.

A lo largo de los años hemos probado diferentes frecuencias para estas revisiones. Probamos hacerlo cada 2, 3, y 6 meses. Luego de probar todas las opciones, nuestra conclusión fue clara: **3 meses es el plazo óptimo**.

Por eso, nuestra recomendación es que ahora mismo sumes a tus objetivos y calendario un momento de revisión trimestral:

- A finales de marzo, comienzos de abril > Para revisar el Trimestre 1 y planear el 2.
- A finales de junio, comienzos de julio > Para revisar el Trimestre 2 y planear el 3.
- A finales de septiembre, comienzos de octubre > Para revisar el Trimestre 3 y planear el 4.

Recursos Complementarios para esta parte



Esta es una guía paso a paso para realizar la revisión y planificación trimestral: <https://superhabitos.com/planificacion-trimestral-2021>



El episodio 254 del Podcast, donde hablamos sobre “Cómo hacer la revisión trimestral de objetivos personales”: <https://superhabitos.com/como-hacer-revision-trimestral-objetivos>



El episodio 227 del Podcast, donde hablamos sobre “Claves para cumplir tus objetivos anuales: cómo hacer la revisión trimestral”: <https://superhabitos.com/revision-trimestral>



Aquí te mostramos cómo conectar luego tus objetivos trimestrales con los semanales: <https://superhabitos.com/conectar-planificacion-semanal-con-objetivos-trimestrales>

3. CREAR UN MOMENTO DE ORGANIZACIÓN SEMANAL

Dentro del Kit Gratuito de Superhábitos hay una guía entera dedicada a la organización semanal, y te aseguro que son las 4 hojas que más resultados les han traído a los lectores este año. Cada semana hay que tomar todo lo que pensamos en esta guía y bajarlo a acciones concretas.

Por eso, tal vez el mejor hábito que puedes desarrollar en enero es organizarte una vez por semana.

Pon una alarma en tu calendario y separa 2 horas cada semana en el mismo momento (puedes crear el evento en tu celular con una alerta y programarlo como recurrente).

Establece un día y un horario para bajar todo esto a la acción, y respétalo cada semana.

Día:

Horario:

Al empezar, vuelve sobre tus objetivos y los hábitos propuestos, y presta atención a los plazos.

¿Qué actividades deberías estar preparando? ¿Cuáles ya deberían estar en acción? ¿La manera en que estás encarando la semana te va a permitir tener los resultados que hacen falta para que cumplas tu meta? Tal vez sea hora de hacer un poco de 20/80, delegar o automatizar...

También puedes ir mejorando semana a semana haciendo una revisión: ¿tu tiempo está siendo invertido en lo que te propusiste?

Recursos Complementarios para esta parte



Puedes descargar la guía práctica para tener tu Mapa semanal del Kit: <http://superhabitos.com/kit>



Para esta instancia, puedes leer este Post: <https://superhabitos.com/como-organizarte-mejor>



En este episodio te damos la guía paso a paso para organizarte mejor semanalmente: <https://superhabitos.com/organizacion-semanal>

4. GENERA UNA COMUNIDAD Y AMIGOS QUE TE HAGAN RESPONSABLE

Este es el cuarto seguro y es uno fundamental. Debes comprometerte frente a otros. Hablar con otras personas sobre tus objetivos va a hacer que los recuerdes con más fuerza y va a aumentar tu sentido de responsabilidad.

Claro que no solo debes decírselo a alguien, sino también encontrar personas que te acompañen en el proceso, conversando regularmente y dándote fuerzas y consejos cuando lo necesites.

Personalmente, creo que hay 2 tipos de personas que deberías conseguir para que te acompañen.

a. Alguna persona de tu familia o un amigo íntimo. Por su cercanía, muchos de sus objetivos se entrecruzarán y complementarán (puedes hacer la guía con ellos, o invitarlos a que la hagan por su cuenta). La vida es una aventura que pasamos con quienes amamos y, pasar juntos por el proceso de soñar y luchar por concretar esos sueños, fortalece las relaciones y nos da un confidente 100% transparente, honesto y confiable con quien trabajar. Si eliges a 2 personas, esto puede tener más efectos aún.

b. Una comunidad de personas con tus mismos objetivos en tu ciudad u online (o, mejor aún, ¡en los dos!). Muchas veces nuestros amigos o familia no tienen los mismos objetivos que nosotros. Tal vez tú quieres ser emprendedor y tu pareja es feliz trabajando como empleada. Tal vez quieres ponerte en forma y tu mejor amigo ya lo está.

En estos casos necesitamos conversar con otros que estén transitando el mismo camino que nosotros. Existen foros, clubes y encuentros de los más variados tipos, tanto en Internet como en las ciudades.

Son el lugar perfecto para compartir tips y darnos cuenta de que no somos los únicos a quienes les cuesta ciertos obstáculos. Estos círculos tienen un poder enorme, lo hemos visto mes a mes en los encuentros en Salta de Superhábitos y en los foros de nuestros cursos.

Cuando elijas a tus compañeros de ruta, no cometas el error de guardarte las cosas. Comparte tus ideas, ilusiones y planes. Incluso puedes darle una copia de esta guía para que te ayuden con el seguimiento. Si les transmites cuánto te importa aprovechar este año, ellos van a poder ayudarte mejor.

Entonces, ¿quién te va a ayudar a mantenerte en camino este año? ¿Y cómo?

Amigo o Familiar #1:

Modo en que van a trabajar:

¿Reuniones semanales? ¿Hangouts? ¿Salir a caminar el primer sábado de cada mes? ¡Llámallo ahora mismo y coordina!

Amigo o Familiar #2:

Modo en que van a trabajar:

Comunidad #1:

Objetivo con que te van a acompañar:

Modo en que vas a estar en contacto con ellos:

Comunidad #2:

Objetivo con que te van a acompañar:

Modo en que vas a estar en contacto con ellos:

La primera vez que te reúnas con ellos, festejen por el camino que se inicia.

Es importante disfrutar del proceso y del camino tanto como de los logros y la llegada, y la mejor manera es hacer que cada época de revisión sea una fiesta.

¡Extra, extra! ★

Si no encuentras una comunidad local con la que reunirte, ¿por qué no crearla tú mismo?

Así fue como nació Superhábitos y nuestra Comunidad ha sido la inspiración y motor detrás de todo lo que hacemos. Si no se te ocurre nadie, o no sabes de comunidades que puedan ayudarte, igual no hay excusa.

Puedes escribirnos a comunidad@superhabitos.com y pensamos juntos. Conversaciones como esa fueron las que dieron origen a las Comunidades Privadas de “Gestión del Tiempo para Emprendedores”, “Cómo Iniciar Un Negocio Mientras Trabajas”, y “Bootcamps y Laboratorios para Negocios de Servicios”.

¡Terminaste con los pasos prácticos de tu planificación, y es momento de brindar!!

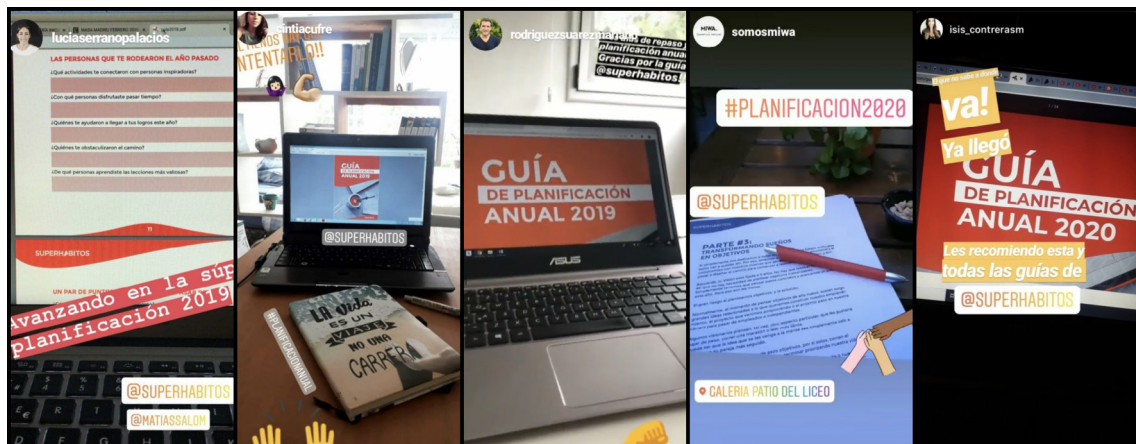
En la próxima sección cerraremos la planificación, y pasaremos a la acción, ¡pero antes de hacerlo, es momento del último brindis de esta Guía!

La mayoría de las personas está tan atrapada en su día a día, o tan desconectada de sus objetivos más importantes, que jamás se separa el tiempo para planificarlos.

Hacer la planificación anual completa es una muestra enorme de foco y compromiso, ¡y hay que celebrarlo!

Acabas de resumir en un par de párrafos una pila de experiencias, logros y buenos momentos. Son lo que hicieron al año anterior genial, y estuviste en el centro de que todos sucedan.

Cuando lo hagas, no olvides también compartirnos una foto de este momento por Instagram etiquetando @Superhabitos, así brindamos a la distancia:



¡Momento de poner manos a la obra, y hacer que este sea un año fantástico!

Wow. Ya terminaste esta Guía...

¡Felicidades! :D

Desde 2014 trabajamos en el crecimiento de esta hermosa Comunidad y eso nos hace sentir muy agradecidos, pero también muy responsables.

Antes de irnos a hacer realidad cada uno de los objetivos planificados, queremos agradecerte por tu confianza. **Un año en nuestras vidas es algo cuyo valor es imposible de medir.**

¡Por eso es tan importante aprovechar cada uno al máximo! La vida está hecha de tiempo, y organizar bien nuestro tiempo empieza por esta planificación. Eso es lo que te deseamos: que seas quien quieres ser y crees los proyectos que hasta ahora solo eran ilusiones.

Pero no lo olvides: completar estas hojas no es, por sí solo, mágico. Al seguir los pasos hemos aumentado muchas las posibilidades de éxito, y ahora el reto está en ejecutar cada día.

Se trata de cuán importante es para ti la Misión que te fijaste, de cuánto quieres ser esa persona que ilumina la vida de tu familia, amigos y tu comunidad.

Se trata del impacto que quieres tener en el mundo y de disfrutar del proceso sabiendo que cada día es una oportunidad de dar un paso al frente y hacerte cargo de lo que estás creando.

Mientras armaba esta Guía recordé algo que deseo que ilumine mi año y el de todas las personas de la Comunidad de Superhábitos: **no sabemos cuánto tiempo tenemos, ni sabemos cuánto nos necesitan quienes están a nuestro alrededor.**

Podemos pasarnos el año en una burbuja, viviendo en automático como si tuviéramos el resto de la historia para hacer lo que amamos, o podemos mirar a nuestro alrededor y cuidar a otros, viviendo días llenos de retos y aprendizajes, actividades que nos apasionen y momentos especiales con quienes amamos.

Recordatorio: Como agradecimiento a la Comunidad, y debido a que 2025 ha sido el mejor año de la historia de SH por lejos, hemos habilitado la posibilidad de reservar llamadas 1 a 1 con un miembro del equipo para que nos cuentes más de esos desafíos y así poder ayudarte.

*Si te gustaría reservar una llamada, **haz click aquí.***



Esta no es una guía: es un reto.

**Y en 365 días voy a estar ahí para mirarte y preguntarte:
¿hiciste de este un año distinto, como querías?**

**De eso se trata, y eso te deseamos: un año de aventuras,
sonrisas y aprendizajes.**

**¡A poner manos a la obra, que nosotros estamos aquí
para acompañarte!**

Mati, y todo el equipo de Superhábitos.

Descarga las guías complementarias en: superhabitos.com/kit
Cualquier duda, puedes escribirnos por mail: comunidad@superhabitos.com
También podemos conversar por Instagram: [@superhabitos](https://www.instagram.com/superhabitos)