

GUÍA

DE REVISIÓN

Y PLANIFICACIÓN

TRIMESTRAL 2026



SUPERHABITOS



Guía de Revisión y Planificación Trimestral 2026



GUÍA DE REVISIÓN Y PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

La mayoría de las personas suele comenzar el año con muchas resoluciones en mente y muchos objetivos por cumplir. Objetivos que pueden estar volcados en una Planificación Anual o, simplemente, anotados en una lista en el celular o en un papel.

Arrancamos el año llenos de optimismo porque tenemos 365 días por delante, ¡tiempo de sobra para cumplir TODO lo que nos propusimos a nivel personal y del negocio!

Y es cierto que puede ser tiempo suficiente.

Sin embargo, **con parte del año ya recorrido, son muchas las personas que no están donde quisieran estar con respecto a sus metas para 2025.**

Entonces, **entran en pánico, piensan que ya el año está perdido y se dejan llevar por el discurso externo** de que ya no tiene sentido seguir intentándolo. Que más vale relajarse y comenzar de cero el año próximo.

Sabemos que parte del problema que plantean los objetivos anuales es que, **a lo largo del año, algunos objetivos quedan por el camino y, otros, incluso se vuelven imposibles de cumplir.**

Tener esta instancia de revisión te permitirá chequear en qué estás avanzando y si tienes que realizar ajustes.

Y, para eso, creamos esta Guía de trabajo.

Es momento de sentarte y revisar a conciencia si todos esos objetivos siguen siendo relevantes, cuáles quieres priorizar y qué necesitas hacer para acercarte a ellos en lo que queda del año.

Está en ti aprovechar estas semanas y ganarle al año que todos creen perdido (*y hacerle un favor a tu yo del futuro*) o abandonar ahora con la excusa de que “total son solo tres meses” ...¡y terminar perdiendo cinco!

¿Ponemos manos a la obra y hackeamos el año? :)

NOTA: Más allá de las fechas a las que hacemos referencia, tanto esta reflexión, como la guía, son válidas para cualquier momento del año y de la vida en el que sientas que es necesario recalculas la marcha y reorganizarte para hacer el mejor uso de tu tiempo y conquistar tus objetivos.

Algunas sugerencias para que aproveches al máximo esta guía:

- Imprime este documento. Trabajar sobre papel activa más áreas del cerebro.
- Tómate el tiempo necesario para realizar las actividades y hazlas en un lugar en el que no te interrumpan ni distraigan. Si tienes a mano tu bebida favorita, ¡mejor!
- Si no terminas en el tiempo que te habías separado inicialmente, no pasa nada, cada uno tiene su ritmo. Vuelve a separarte un par de horas y siéntate tranquilo para retomar tu revisión en donde la dejaste. Como todo, a medida que vayas haciendo más revisiones y planificaciones, tendrás más aceitado el proceso.

Ahora sí, ¡manos a la obra!

FASE #0: PASOS PREVIOS Y RECOLECCIÓN DE DATOS

Si bien la revisión trimestral es mucho más ligera que la anual, sigue siendo una instancia de análisis y de foco.

Por eso...

Necesitarás reservar unas horas y realizarla en un lugar tranquilo y libre de distracciones.

Sabemos lo difícil que puede ser encontrar ese tiempo libre, ¡así que queremos que lo aproveches al máximo!

Para ello, antes de encarar la revisión: **junta toda la información que vas a necesitar.**

- Notas, ideas, cosas sueltas que tengas que revisar.
- Los objetivos personales y del negocio que te habías propuesto.
- Si hiciste una Planificación Anual, tenla a mano.
- Si llevas un diario, es un buen momento para procesar toda la información de los últimos 3 meses.
- Si llevas un control de hábitos, es hora de sacar las métricas personales.
- Puedes revisar las fotos que tengas del último trimestre y anotar una lista de cosas relevantes que sucedieron en este tiempo, así tienes frescos los eventos y el análisis posterior es más fácil.

Si no tienes métricas, planificación anual o apuntes, no te preocupes. Será suficiente con que te tomes unos minutos para pensar en **algunas ideas u objetivos que te propusiste en los últimos tiempos y que te gustaría tener en cuenta** al momento de hacer esta revisión y planificación.

Por ejemplo, si en algún momento pensaste que sería bueno empezar a hacer un poco más de ejercicio o tienes en mente hacerle a alguien un regalo en especial.

★ Herramientas extra

Aquí hay recursos extra que te pueden interesar y ayudar con esta tarea:

- > [Cómo recuperar la motivación y aprovechar los últimos 4 meses de 2023 \[#471\]](#)
- > [Rutina de mañana: los 3 hábitos que elegimos en 2023 \[#467\]](#)
- > [Por qué el hábito de escribir un diario puede cambiar tu vida y tu negocio \[#288\]](#)
- > [Control de hábitos: cómo hacerlo en 2023 \[#464\]](#)
- > [Rutina de mañana: actividades matutinas para ser productivo](#)

FASE #1: TU REVISIÓN TRIMESTRAL

Ahora sí, ¡ha llegado el gran día!

Avancemos, paso por paso, en la construcción de una buena revisión del trimestre.

Paso 1: revisa tu misión personal

Antes de encarar la revisión de objetivos en sí, **reconecta con lo que verdaderamente te importa.**

Por lo general, recomendamos leer la misión personal cada día. No la revisamos a cada rato, sino que la tenemos presente.

La revisión trimestral es el momento en que sí nos tomamos unos minutos para pensar nuestra misión en profundidad, así que léela y hazte estas preguntas:

- ¿Hay algo que quiera corregir de mi misión?
- Dentro de mi día a día, ¿hay algo que no esté priorizando bien?

Anota aquí tus ideas:

No es obligatorio que cambies nada. De hecho, la mayoría de las veces no necesitarás hacerlo.

RECOMENDACIÓN

Si no tienes una misión personal, es recomendable que la hagas en este momento. En el Kit Gratuito encontrarás un descargable con [“50 ejemplos de misión personal de empresarios y líderes famosos”](#) para inspirarte.

Paso 2: revisa tu visión personal

Vas a aplicar a tu visión el mismo proceso que seguiste para tu misión.

1. ¿Hay algo que haya cambiado y quiera corregir en mi visión?
2. ¿Hay algo que en mi día a día no esté acercándome a mi visión?

Anota aquí tus ideas:

Aquí tampoco tienes que corregir o cambiar nada si no hace falta.

Pero es muy importante tener este momento de reflexión para evaluar si sigues queriendo alcanzar los mismos objetivos que te propusiste a comienzo de año. :)

★ Herramientas extra

Aquí hay recursos extra que te pueden ayudar a profundizar en estos temas:

- > [Cómo crear tu misión personal \[#411\]](#)
- > [Cómo crear un negocio que te apasione a partir de tu misión personal \[#208\]](#)
- > [Cómo vivir de lo que te apasiona por muchos años: 4 preguntas que debes hacerte \[#472\]](#)
- > [Visión Personal: La herramienta #1 para diseñar una vida auténtica \[#428\]](#)

Paso 3: revisar los objetivos trimestrales

¡Ahora sí! Es momento de revisar los objetivos concretos.

Ve uno a uno por todos los objetivos que te propusiste para el último trimestre (o el año, si no hiciste una planificación trimestral previa) y responde estas preguntas:

- ¿Cumplí? ¿No cumplí? ¿Cumplí a medias?
- ¿Por qué?

Esta última cuestión, es importantísima. **Dejar de cumplir un objetivo no tiene que ser algo necesariamente malo.** A veces, podemos no cumplirlo por circunstancias externas y, otras, porque decidimos conscientemente no priorizarlo.

Preguntarnos por qué no cumplimos cada objetivo nos da esta información y nos permite tener una perspectiva objetiva de cómo nos fue.

Aprovecha esta tabla para organizar tu análisis:

Objetivo

¿Cumplí o no cumplí?

¿Por qué?

Recomendación

A nosotros nos funciona muy bien analizar los objetivos rol por rol.

Ej:

- Rol personal > hacer ejercicios 3 veces por semana.
- Rol emprendedor > mandar 3 correos a puerta fría para captar clientes por semana.

No te olvides de analizar tus hábitos y tus objetivos basados en hábitos.

Pregúntate:

- ¿Estoy siendo constante con mis hábitos?
- ¿Qué porcentaje cumplí de ellos hábitos?
- ¿Hay algo que cambió y que requiera que modifique algún hábito u objetivo? (ej. que hayas cambiado de trabajo o pareja)

★ Herramientas extra

Aquí hay recursos extra que te pueden ayudar a incorporar nuevos hábitos que te ayuden a conseguir tus objetivos:

- > Finanzas personales y del negocio: 3 hábitos fundamentales para mantener el control [#468]
- > Serie Hábitos Atómicos: la mejor forma de crear nuevos hábitos [#457]
- > Serie Hábitos Atómicos: Cómo hacer fácil cualquier hábito [#459]
- > Serie Hábitos Atómicos: cómo ser constantes con hábitos difíciles [#460]

Anota aquí tu respuesta:

De esta forma, tendrás un análisis ordenado y no te olvidarás de nada. ;)

Recomendación

Apunta en un papel o en alguna nota las impresiones o sensaciones que vayas teniendo durante la revisión.

Pensamientos como *“me puse demasiados objetivos, así que para el próximo trimestre/año voy a tener menos”* te ayudarán en la fase de planificación.

Paso 4: revisa tus objetivos anuales

En la instancia de revisión trimestral es importante **tomar perspectiva y reconectarte con tus objetivos anuales.**

A partir de ellos y de una buena revisión trimestral, podrás plantearte buenos objetivos para el último trimestre del año.

Revisa tus objetivos anuales, evalúa cómo vas en el camino hacia ellos y anota ideas que puedas retomar en la próxima fase.

FASE #2: TU PLANIFICACIÓN TRIMESTRAL

¡Te felicito!

Ya tienes hecha la revisión de tu último trimestre y tienes en claro qué hiciste y dejaste de hacer en ese tiempo.

Además, repasaste tus objetivos anuales y sabes qué tan cerca estás de conseguirlos.

Ahora es momento de **planificar las próximas 12 semanas para asegurarte de llegar al final de 2025 con la mayoría de tus objetivos cumplidos.**

Podemos resumir esta fase en **2 simples pasos.** :)

Ten en cuenta que deberás usar toda esta información y las conclusiones que sacaste para poder hacer tus planes.

Paso 1: crea la tabla de Rol > Objetivo > Acción

Vuelve a tu planificación anual o tu lista de objetivos y apunta, rol por rol, qué quieres lograr y qué puedes hacer en los próximos 3 meses para conseguirlo (esto a partir de tus objetivos anuales).

Aquí te dejamos unos ejemplos:

ROL	OBJETIVO	ACCIONES QUE TE LLEVARÁN A CONSEGUIRLO
Rol personal	Lograr hacer 12 flexiones	Practicar las flexiones agregando 1 repetición cada semana, hasta alcanzar hacer las 12.
Rol pareja	Regalarle un viaje por su cumpleaños	<ul style="list-style-type: none"> - Averiguar qué lugar es el mejor. - Hacer la reserva del hotel. - Comprar ticket de bus. ...

Paso 2: plasma tus acciones en las siguientes 12 semanas

Te recomendamos empezar la planificación en papel, porque es más fácil visualizar todo el panorama.

Puedes designar una hoja para cada mes y crear recuadros adentro para representar cada semana.

Algo así:

MES 1	MES 2	MES 3
Semana 1	Semana 1	Semana 1
Semana 2	Semana 2	Semana 2
Semana 3	Semana 3	Semana 3
Semana 4	Semana 4	Semana 4

Ahora, comienza a bajar cada una de las acciones que te propusiste hacer en el trimestre a cada semana.

Tener este panorama te permite evitar sobrecargar algunas semanas y distribuir todas las tareas de manera equitativa a lo largo de los meses que te quedan.

★ Recursos extra

Estos son recursos extra que te pueden ayudar a planificar mejor tus semanas:

- > [Cómo conectar planificación semanal con objetivos trimestrales \[#419\]](#)
- > [Cómo organizar tu semana laboral e integrarla con tus actividades personales \[#466\]](#)
- > [Cómo organizar las semanas y distribuir tareas en parejas \(¡y con hijos!\) \[#463\]](#)

Recomendación

Aquí van algunos tips para armar tu planificación:

- Comparte tu planificación con alguien para rebotar ideas y compartir tus impresiones y sentimientos.
- Calendariza tus actividades de tal forma que el conjunto sea equilibrado para no terminar con semanas completamente vacías y, otras, en las que no tengas ni tiempo para respirar.
- Prioriza. ¿Hay algún objetivo que, de conseguirlo este trimestre, haría que todos los otros fueran más fáciles? ¿Hay algún hábito que dominar ahora te permita conseguir otros más adelante?

Una vez que tengas tu planificación hecha, pásala a limpio.

Puedes escribir una lista a mano o plasmarla en alguna aplicación que te resulte práctica y uses con frecuencia como [Google Keep](#), [Evernote](#) o [Notion](#).

Te recomendamos aprovechar una aplicación o soporte que ya utilices a diario para tu organización.

Es clave que tu planificación te resulte fácil de leer todos los días y que esté siempre a mano para reconectarte con tus objetivos.

★ Recursos extra

Estos son recursos extra que te pueden ayudar a profundizar más en este tema:

- > [Serie Anti Abandono] Cómo aplicar el minimalismo a tu organización y cumplir tus objetivos anuales [#442]
- > [Revisión anual] Cómo cerrar el año de la mejor manera [#331]
- > Cómo hacer la revisión anual de objetivos [#277]
- > Guía para hacer la planificación trimestral (paso a paso) [#343]
- > Cómo hacer la revisión trimestral de objetivos personales [#254]
- > Cómo fijar objetivos para ser más productivos [#358]

Momento de poner manos a la obra

Si fue tu primera revisión y planificación trimestral, ¡te mereces una doble felicitación! Este es un hábito importantísimo que te permitirá generar un montón de resultados a nivel personal y profesional.

Eso sí, como todo, es un proceso. Puede que ahora no hayas tenido muchos datos para revisar, pero, siguiendo los consejos de esta Guía, en 3 meses (cuando toque una nueva revisión y sea momento de la Planificación Anual) tendrás mucho más claro tu panorama.

Por otra parte, **esta revisión y planificación solo te acercarán a tus objetivos en la medida en la que las pongas en acción.**

¡No te creas eso de que no vale la pena ponerse las pilas “a esta altura del año”!

Puedes aplicar esta misma guía al finalizar cada trimestre para acercarte de manera sistemática hacia tus metas anuales.

¿Cómo te ha ido con tu revisión?

¡Nos encantaría que nos cuentes tu experiencia!

Tómate una foto trabajando con esta guía y compártela en Instagram etiquetando a nuestra cuenta [@superhabitos](https://www.instagram.com/superhabitos) para inspirar a más personas a ganar en el último tramo del año.



Guía de Revisión y Planificación Trimestral 2026

