

L U M B R E



Cómo se construye una meta que sí se cumple

Materia: Brújula: Vocación y Proyecto de Vida

03/10/2026

Antes de empezar

“Quiero ser alguien” no es una meta, es un deseo con buena actitud. Aquí aprendes a convertirlo en algo con fecha, número y un primer paso de esta semana.

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar el diseño de metas específicas con fecha, métrica y primer paso, y diagnosticar por qué fallan las metas-frase.

Una meta sin fecha es un deseo



Scan by NYPL · Public domain · via Wikimedia Commons

Las **metas-frase** suenan bien pero no se pueden cumplir ni fallar: "quiero superarme", "voy a echarle ganas". No tienen forma. Una meta accionable tiene cuatro piezas: es

específica, medible, tiene una **fecha** y, sobre todo, un **primer paso** que quepa en esta semana.

Las cuatro piezas

De meta-frase a meta real

Pieza	Meta-frase	Meta accionable
Específica	Quiero aprender inglés	Terminar el nivel B1 de X curso
Medible	Quiero estar en forma	Correr 5 km sin parar
Con fecha	Algún día...	Para el 30 de noviembre
Primer paso	Alguna vez	Este sábado, inscribirme

El primer paso debe ser ridículamente pequeño

Si tu primer paso es "estudiar 4 horas al día", no lo darás. Hazlo tan chico que darlo sea más fácil no hacerlo: "abrir el cuaderno hoy". La inercia hace el resto; la perfección lo bloquea todo.

1. ¿Cuál está redactada como meta accionable?

- ☐ Quiero ser mejor persona.
- ☐ Voy a esforzarme más este año.
- ☐ Enviaré 3 solicitudes de práctica profesional antes del 15 de marzo.
- ☐ Me gusta la idea de trabajar en tecnología.

2. Entre más grande e ambiciosa sea una meta, más motivadora es.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Elige una meta-frase tuya y reescríbela con las cuatro piezas. Escribe su primer paso para esta semana, aunque te parezca muy chico.

Si tu primer paso te da risa por lo fácil, va bien.

Te quedas con

- Meta-frase: suena bien, no se puede cumplir.
- Cuatro piezas: específica, medible, con fecha y primer paso.
- El primer paso debe ser ridículamente pequeño.
- El progreso visible, no el tamaño, sostiene la motivación.

VIDEO

La clave para establecer METAS y cumplirlas en 2023 😊 **#crecimientopersonal #reflexion #briantracy**

Video externo en el canal Mindset al 100%. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=I2jsnbhoj00>

Siguiente: encontrar tu misión con el Ikigai.

Referencia curricular

Materia:	Brújula: Vocación y Proyecto de Vida
-----------------	--------------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ov-pv-r02-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat