

# Planificación de mi futuro estableciendo metas

## paso 5 - Planificación de mi futuro estableciendo metas

### ¿Qué son metas?

Son las cosas que usted quiere hacer en el futuro que le ayuden a llevar una vida buena.

Escuche a los participantes del NDIS y a sus cuidadores hablar de sus metas y cómo el NDIS les está ayudando:

Encuentre la transcripción aquí: [Transcripción-Metas](#)

Las metas son cosas que usted se esfuerza en alcanzar. Las metas pueden ser grandes o pequeñas, a corto o largo plazo, complejas o simples. Usualmente las metas son mensurables, lo que significa que hay forma de saber si las ha alcanzado.

Las aspiraciones son sueños e ilusiones para su futuro. Por lo general son grandes y complejas. Toma mucho tiempo y trabajo alcanzarlas. Muchas veces es de utilidad dividir estas aspiraciones grandes en pequeños pasos. Estos pequeños pasos también son metas.

Digamos que a usted le gusta pintar y dibujar. Una aspiración podría ser establecer un pequeño negocio para vender sus obras de arte. Una meta que ayudaría podría ser tomar un curso sobre administración de la pequeña empresa. Esta meta es a plazo más corto la cual sería un paso hacia su aspiración. Usted sabe que ha alcanzado esta meta cuando termina el curso satisfactoriamente. Luego puede trazar otra meta para establecer su pequeña empresa.

### ¿Por qué son importantes las metas?

Estas:

- Le dan enfoque u objetivo
- Le permiten ver su progreso
- Ayudan a motivarle, para evitar postergar las cosas
- Ayudan a avanzar en su travesía de recuperación

El cuaderno de trabajo reimagine.today (o el app) es un lugar para pensar en sus aspiraciones para el futuro y convertir sus metas en una realidad.

no results