

Metas, calidad de vida y La importancia de medir



¿Cómo las metas ayudan a mi calidad de vida?

Se tiene mayor probabilidad de alcanzar una meta si se cumplen las siguientes condiciones:

- Reto.
- Especificidad.
- Retroalimentación.
- Compromiso.

Tipos de Meta

- De acercamiento.
- De evitación.
- De aprendizaje.
- De rendimiento.



Grit (pasión y perseverancia), medir hacia dónde vas

Logro= habilidad x esfuerzo.

Metas

- Extrínsecas**
Son importantes para uno mismo
- Intrínsecas**
Enfocadas en lo externo.

Mentalidad de crecimiento y camino hacia los logros

Mentalidades

Fijas

Se crea un monólogo interior de juicio, donde todos los eventos que suceden se interpretan en términos del todo o nada y se cree que las habilidades no se pueden cambiar.

Crecimiento

Se monitorea de forma constante lo que sucede alrededor, pero en lugar de emitir juicios, los pensamientos están involucrados en el aprendizaje y la acción constructiva.



Metodología SMART y el plan de seguimiento

Specific (específico).
Measurable (medible).
Achievable (alcanzable).
Realistic (realista).
Timed (temporal).