



**EXPLICARE**  
Coaching

# Micro

**OBJETIVOS**

**NO LOGRO LO  
QUE QUIERO**



@explicarecoaching

# EJERCICIO: DESCARGA MENTAL Y PRIORIZACIÓN



## Preparación: Dedícate una hora completa

*Este no es un ejercicio de 5 minutos.*

Es un **compromiso desde vos, hacia vos** y que requiere:

- **ESPACIO:** Mesa limpia y ordenada.
- **COMPAÑÍA:** Tu bebida favorita (mate, café, té) y el **SILENCIO**.
- **HERRAMIENTAS:** Papelitos y algo para **escribir a mano**.
- **TIEMPO:** 1 hora sin interrupciones
- **ACTITUD:** Sinceridad, apertura y presencia total para vos

*Nota: las responsabilidades seguirán estando, pero ahora tenés una brújula clara para navegar. Los micro objetivos son tu ancla en la tormenta y tu impulso en la calma.*

# Paso 1: Volcado Mental (20 minutos)

---

**Escribí sin pensar, como te salga.  
1 tema = 1 papelito**

Ejemplos por categoría:

## **TRABAJO:**

- Presentación para el cliente X
- Reorganizar el escritorio
- Capacitación en Excel

## **AFECTOS:**

- Llamar a mamá
- Planificar cena con amigos
- Conversar pendiente con pareja

## **DINERO:**

- Revisar gastos del mes
- Cotizar seguro del auto
- Planificar ahorro para vacaciones

La cantidad la decidís vos. El objetivo es sacar de tu cabeza todo lo que te está ocupando espacio físico y emocional.

## **Paso 2: Observación y Reflexión (20 minutos)**

**Ahora comencá a ordenar los papелitos. Reflexioná sobre:**

- ¿Qué ves cuando mirás todo junto?
- ¿Cómo te sentís con esto frente a vos?
- ¿Cómo son tus prioridades reales?
- ¿Cómo podés ir agrupando los temas?
- ¿A qué le podés poner energía AHORA?

**También revisá:**

- ¿Algo se repite?
- ¿Hay alguna conducta o patrón repetido?
- ¿Qué SÍ podés hacer vos?
- ¿Qué está realmente a tu alcance?

¿Te das cuenta que todo eso está ocupando espacio en tu SER? ¿Querés seguir cargando estos temas así?



# ESPACIO DE REFLEXIÓN

*Antes de avanzar, utilizá este espacio para escribir tus observaciones, hasta ahora:*

- **Lo que más me llama la atención es:**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Los patrones que veo repetirse:**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Lo que está realmente a mi alcance:**

## **Paso 3: Creando Micro Objetivos (10 minutos)**

**Traducí tus grupos en micro objetivos usando estas preguntas:**

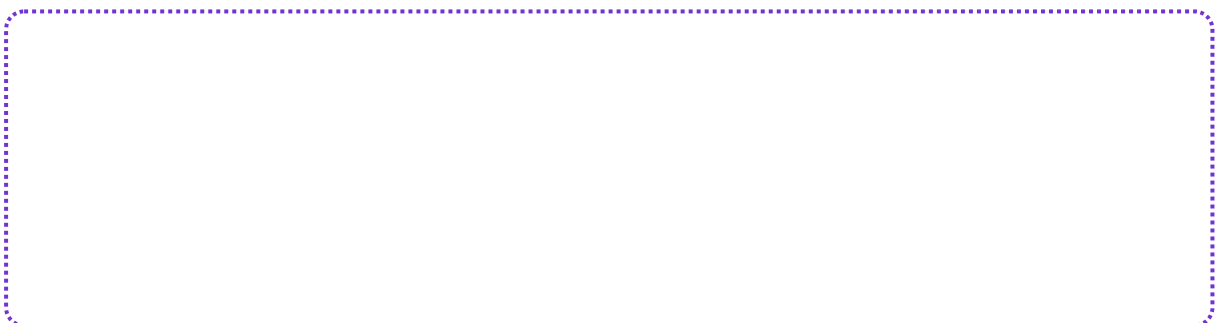
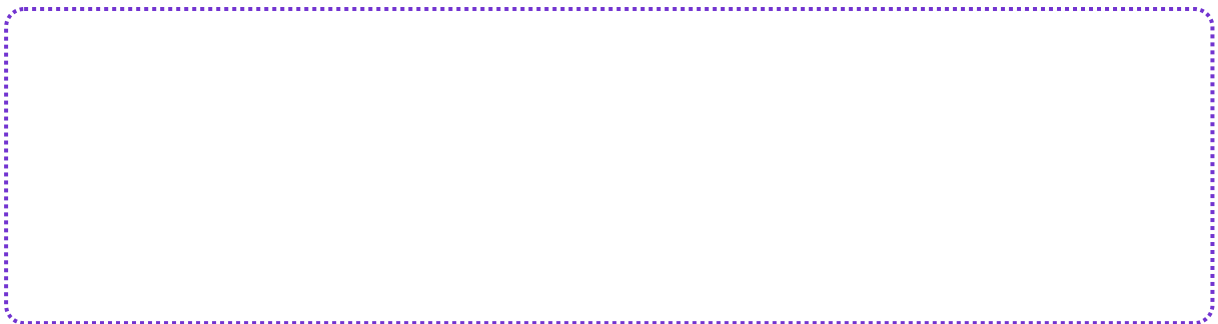
- ¿Qué acción específica y pequeña puedo tomar hoy?
- ¿Cómo sabré que lo completé?
- ¿Cuánto tiempo me llevará realmente?
- ¿Qué recursos necesito para hacerlo?
- ¿Qué me impediría completarlo y cómo lo evito?

## **Paso 4: Definiendo tu Objetivo Macro (10 minutos)**

**Conectá tus micro objetivos con tu visión mayor:**

- ¿Hacia dónde me llevan todos estos micro objetivos?
- ¿Qué resultado mayor estoy buscando crear?
- ¿Cómo se verá mi vida cuando logre esto?
- ¿Para cuándo quiero tener este resultado?
- ¿Cómo mediré que estoy avanzando hacia esta meta?

# ESCRIBÍ TUS MICRO OBJETIVOS



# TU OBJETIVO MACRO SMART

Específico – Medible – Alcanzable – Relevante – Temporal

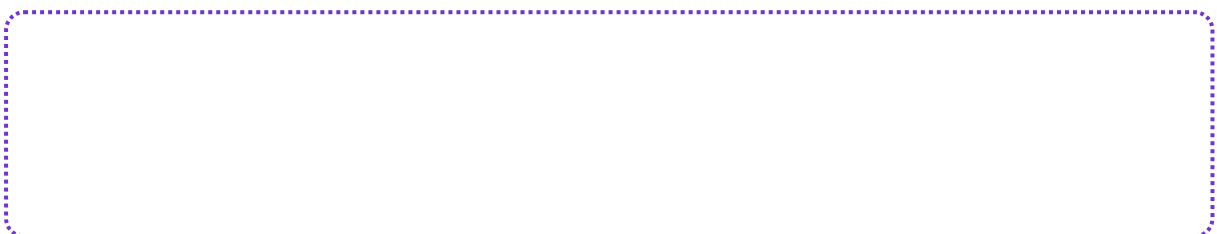


## ESCRIBÍ TU COMPROMISO PERSONAL:

Me comprometo a revisar mis micro objetivos cada:



Y a ajustar mi rumbo cuando sea necesario  
porque entiendo que:



# ¿Cómo seguimos?

---

En una sesión de coaching ontológico podemos:

- ✓ **Explorar** los patrones que descubriste y cómo están impactando tu vida
- ✓ **Diseñar** un sistema personalizado de micro objetivos alineado con tu visión
- ✓ **Identificar** las conversaciones internas que te limitan o te potencian
- ✓ **Crear** nuevas posibilidades de acción desde tu ser auténtico

## ¿Querés agendar una sesión?

Escríbeme y coordinamos tu espacio de transformación.



**EXPLICARE**  
Coaching



**@explicarecoaching**



**+549 376 498-0036**



**www.explicarestudio.com**

# EXTRA

## SMART – Cómo diseñar un objetivo que te acerque a la acción

Un objetivo SMART es:

- **Específico:** Claro, concreto. ¿Qué querés lograr?
- **Medible:** ¿Cómo sabés si lo lograste?
- **Alcanzable:** Realista según tus recursos actuales.
- **Relevante:** Importante para vos, no para complacer a otros.
- **Temporal:** ¿Cuándo? ¿En qué plazo?

**Paso a paso:**

1. **Volvé a tu foco inicial: ¿Qué querías trabajar hoy?**
2. **Leé tus respuestas:**
  - a. ¿Qué oportunidad concreta apareció?
  - b. ¿Qué debilidad podrías transformar?
3. **Elegí UNA cosa que quieras cambiar o fortalecer.**

***Ejemplo:** “Durante los próximos 30 días, voy a organizar mi agenda semanal para priorizar 3 tareas claves por día, sin postergarlas.”*