

**PLANIFICADOR DE METAS**



**EMPODERA TUS METAS  
EN 12 ÁREAS DE TU VIDA**

**SERVICIO DE ORIENTACIÓN Y PSICOLOGÍA  
(SOP)**

**UNIDAD DE VIDA ESTUDIANTIL  
UNA-SIUA**



**“Todos los cambios que tengo ante mí en la  
vida son positivos”**

**-Louise Hay-**

Te pasa que con frecuencia sientes que planear tus METAS puede ser:

- ¿Algo pesado?
- ¿Frustrante?
- ¿Incluso complejo?



Desde el Servicio de Orientación y Psicología (SOP) queremos compartir contigo un planificador que te ayudará a escribir de forma empoderada tus metas en 12 áreas de tu vida.

Somos Laura Alfaro Calvo (psicóloga) y Sandra Cuéllar Gómez (orientadora), con la colaboración de la estudiante asistente Bianca Chaves Fallas hemos preparado este regalo para ti...si eres una persona que anhela empoderarse.

Este Planificador de Metas te ayudará a:

- ★ Escribir con claridad tus metas (tus más altas posibilidades) en 12 áreas de tu vida.
- ★ Identificar cómo te quieres sentir en cada área de tu vida.
- ★ Alinear tu mentalidad y emociones frente a tus metas.
- ★ Profundizar en cada área.
- ★ Tener una vista anual de tus proyectos.
- ★ Utilizar una herramienta como apoyo al proceso de planificación.
- ★ Liberarte de la frustración de no saber qué es lo prioritario para ti.
- ★ Elevar la confianza en tus capacidades.
- ★ Tomar acción cada día de tu año.
- ★ Impulsar el avance de las metas para tu proyecto de vida.

**¡Disfruta ahora de tu Planificador. Pon música, acompáñate de tu bebida favorita y ten un tiempo empoderado contigo mismo(a)!**



## PLANIFICADOR DE METAS PARA EMPODERARME

### Instrucciones:

- ★ Elige qué anhelos / metas vas a cumplir en cada una de las áreas de tu vida y escríbelas en el recuadro correspondiente (ver página siguiente).
- ★ Elige cómo te quieres sentir hacia el camino de cumplir tus metas. Lee el listado de Súper Emociones y Valores (Pág. 17, 18 y 19), elige una para cada área de tu vida, anótalas en el recuadro correspondiente (ver página siguiente).
- ★ Publica tus metas/anhelos para este año en un lugar que te empodere.



## ¡ERES ARQUITECTO(A) DE TU PROPIA VIDA!

<b>Salud &amp; Bienestar</b>	<b>Mentalidad</b>	<b>Emociones</b>	<b>Confianza Personal</b>
Escribe una Súper Emoción/Valor:			
Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:
<b>Espiritualidad</b>	<b>Amor</b>	<b>Familia</b>	<b>Sociabilidad</b>
Escribe una Súper Emoción/Valor:			
Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:
<b>Carrera</b>	<b>Estilo de Vida</b>	<b>Prosperidad</b>	<b>Gran Visión de Vida</b>
Escribe una Súper Emoción/Valor:			
Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:	Metas/Acciones:

## ÁREA DE SALUD & BIENESTAR

[Cuerpo, movimiento, energía, alimentación, estado físico, descanso, relajación]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

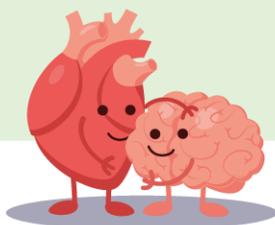
¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE MENTALIDAD

[Inteligencias múltiples, creencias, actitudes, aptitudes, perspectiva, filosofía, aprendizaje, formación]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE EMOCIONES

[Estado de ánimo, sentimientos, autopercepción, gestión de mi reacción ante estímulos externos e internos para lograr bienestar emocional]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE CONFIANZA Y PODER PERSONAL

[Autoestima, autoconfianza, autoimagen, autosuperación, autoconocimiento, autoconcepto, toma de decisiones, una mejor versión de mí]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE ESPIRITUALIDAD

[Sentido trascendente para tu vida, apertura al diálogo y a la comprensión,  
conexión con tu alma, intuición y esperanza]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE AMOR

[Romance, pareja, intimidad, sensualidad, sexualidad, afecto y amor propio]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE FAMILIA

[Relación con seres amados, familia por elección y redes de apoyo cercanas]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE SOCIABILIDAD

[Amistad, amigos, colegas, compañeros, comunidad, causas sociales, voluntariado, filantropía]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE CARRERA

[Itinerarios de carrera, desarrollo profesional, liderazgo, impacto, visibilidad]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE ESTILO DE VIDA

[Hogar, imagen personal, arte, pasatiempos]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE PROSPERIDAD

[Desarrollo económico y social, recursos, sostenibilidad, curso favorable en lo que realizas]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## ÁREA DE GRAN VISIÓN DE VIDA

[Tu propósito, visión general de tu proyecto de vida, prioridades en tu tiempo, balance y equilibrio en todas las áreas]

### **Pregúntate:**

¿Cómo anhelo sentirme en esta área?

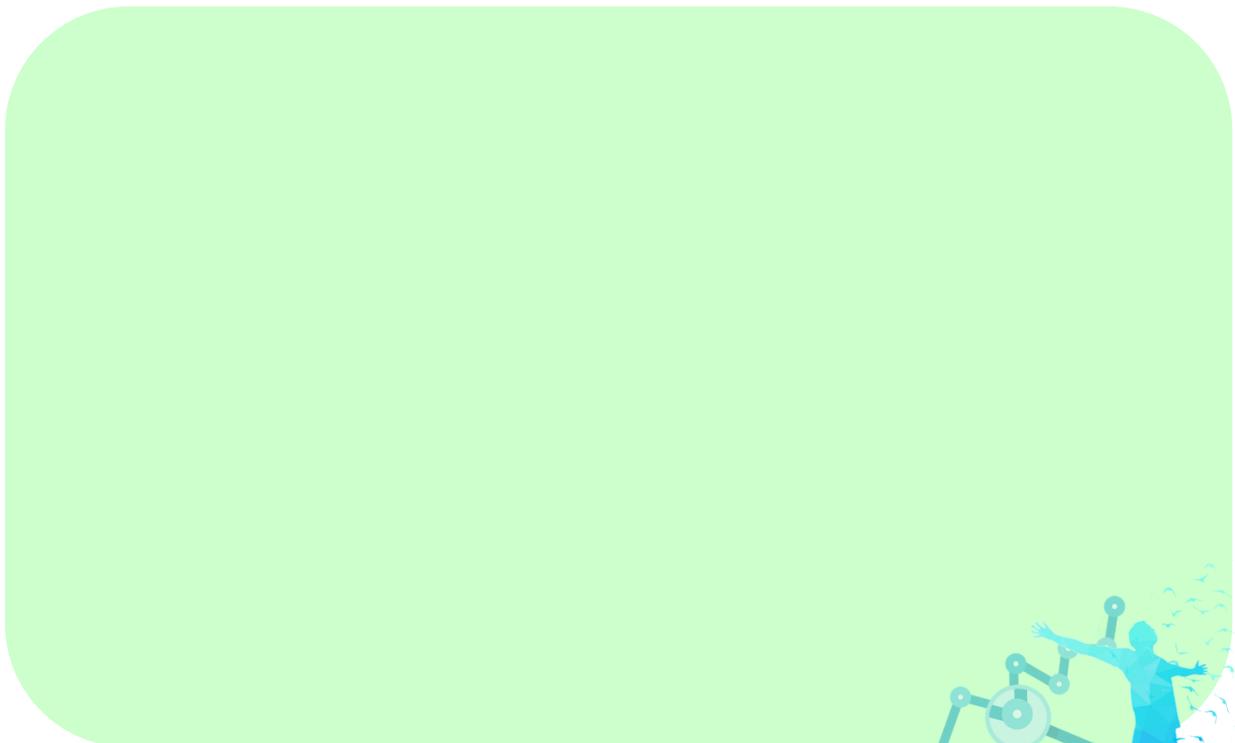
¿Cuáles son las metas que más anhelo crear, experimentar, expresar en esta área?

¿Cuáles consideras que serán los beneficios al planificar estas metas?

Puedes inspirarte en la lista de Súper Emociones/Valores.

Si gustas con tus ojos cerrados piensa, conecta, visualízate en tu Súper Emoción o Valor y reflexiona en las preguntas anteriores.

**¡Escríbelas aquí con detalle!**



## LISTADO

### SÚPER EMOCIONES Y VALORES PARA EMPODERARME

#### Pregúntate:

¿Cómo me quiero sentir en esta etapa de mi vida?

Elige una de las Súper Emociones/Valores para elevar tu energía de empoderamiento. ¡Aquí va la lista de Súper Emociones/Valores, elige las que más resuenen para ti. Léelas. Reflexiona. Siente el click en tu cuerpo y mente y actívate para realizar actividades que te hagan sentir tu Súper Emoción/Valor elegido!



Saber cuidar nuestras emociones es parte esencial de nuestro Empoderamiento. Y por eso estás aquí hoy. Existe una energía distinta cada vez que te sientes bien, ¿verdad? El mejor secreto es...que tú eliges cómo quieres sentirte.



Cada minuto, cada hora, cada día, puedes elegir qué sentimientos quieres que estén presentes en tu vida... y al hacerlo es como si permitieras que su luz te guiara.



Nuestro sol interior brilla cuando estás en el lugar de tus Súper Emociones/Valores. ¡Descubre tus Súper Emociones/Valores y deja que te guíen sobre lo que harás para sentirte así en tu día, semana y año!

¡VUELVE A ESTA LISTA CADA VEZ QUE QUIERAS RECIBIR NUEVA INSPIRACIÓN!



Sexy Listo(a) Curioso(a) Chic  
Perspicaz Creador(a) Elegante Con  
visión  
Ágil Refinado(a) Delicioso(a) Servicial  
Descubridor(a) Apreciado(a) Deseado(a)  
Inventivo(a) Atrevido(a) Íntimo(a) Sensible  
Inteligente Alegre Justo(a)  
Con rapidez Aceptado(a) Considerado(a)  
de decisión Sensual Agradecido(a)  
Ingenioso(a) Leal Cuidado(a)  
Práctico(a) Bello(a) Dulce  
Sonriente

Amable Flexible  
Ser ejemplo Tolerante  
Pacífico(a) En compasión Mágico(a)  
Amoroso(a) Sencillo(a) Acogido(a) En paz  
Generoso(a) Con fe Infinito(a) Divertido(a)  
Expresivo(a) Magnético(a) Calmado(a) Dando luz  
Interesante En crecimiento Como sol Con fortaleza  
naciente interior  
Valorado(a) Elevado(a) En constante  
evolución Brillante  
Participativo(a)  
Renovado(a) En contacto directo con  
En equilibrio la sabiduría universal Líder  
Relajado(a) En soledad  
espiritual

Valiente Idealista  
Tranquilo(a) Útil Inspirado(a)  
Carismático(a) Independiente Trabajador(a)  
Compasivo(a) Lógico(a) Directo(a) Enfocado(a)  
Seguro(a) Evolucionado(a) Amable Empático(a)  
Creativo(a) Enérgico(a) Determinado(a) Entusiasta  
Paciente Diplomático(a) Experto(a) Decidido(a)  
Confiable Profundo(a) Entusiasta Cooperativo(a)  
Considerado(a) Contenedor(a) Analítico(a)  
Colaborativo(a) Feliz Conectado(a)  
Contemplativo(a)  
Competente



¡VUELVE A ESTA LISTA CADA VEZ QUE QUIERAS RECIBIR NUEVA INSPIRACIÓN!



Serio(a) Vivaz Sociable  
 Estable Artístico(a) Familiar  
 Espontáneo(a) Intuitivo(a) Salvaje  
 Rápido(a) Visionario(a) Imaginativo(a)  
 Presente Que da apoyo Explorador(a) Joven  
 Positivo(a) Estratégico(a) Iluminado(a)  
 Extrovertido(a) Reflexivo(a) Productivo(a)  
 Apasionado(a) Transparente Culto(a)  
 En altruismo Apacible Jubiloso(a)  
 Extrovertido(a) Cuidadoso(a)  
 Con visión profunda

Sin límites Con claridad mental Ocurrente  
 Sin miedo Con tiempo En florecimiento  
 Despierto(a) para mi vida Celebrando  
 Contribuyendo al mundo Saludable Imbatible Descansado(a)  
 Con gozo Observador(a) Fluyendo Constante  
 Marcando la diferencia Dueño(a) del Juguetón(a)  
 guion de mi vida En disfrute Asertivo(a)  
 Realizado(a) Eufórico(a) Persistente Exitoso(a)  
 Victorioso(a) Lleno (a) de Emocionante  
 Campeón(a) posibilidades Original  
 Satisfecho(a) Sin preocupaciones  
 Alineado(a) En mi viaje  
 Amplio (a)

Romántico(a) Orgullosos(a)  
 Buscador(a) de En el aquí y  
 Confortado(a) raíces Pleno(a) ahora  
 Magnífico(a) Completo(a) Genuino(a) Libre  
 Que hago parte Motivado(a) Soltando cargas  
 de un todo Incondicional Asombrado(a)  
 Extraordinario(a) En unión Autocontrol Con alas  
 Dar lo máximo y Maravilloso(a) Enfocado(a)  
 lo mejor de mí mismo(a) Estimulado(a)  
 Enraizado(a) Intrépido(a)  
 En mejoramiento continuo Diligente  
 Vibrante



**“No importa el lugar donde vivimos en el planeta o lo difícil que nuestra situación parezca ser, tenemos la capacidad de superar y trascender nuestras circunstancias”**

**-Louise Hay-**



## REFERENCIA

Delgado, Claudia. (2021). Programa Metas para Mujeres que Empoderan:  
Planificadores para mujeres que empoderan

## CRÉDITOS

### Coordinadoras

MSc. Laura Alfaro Calvo

Psicóloga UNA-SIUA

MSc. Sandra Cuéllar Gómez

Orientadora UNA-SIUA

### Diseño

Bach. Bianca Chaves Fallas

Estudiante Asistente SOP UNA-SIUA

Shalbert Luna Martínez

Estudiante Asistente ORX UNA-SIUA

