

The page features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are arranged vertically and are connected by thin blue lines that extend from the top-left and bottom-right corners of the page towards the center, creating a sense of movement and flow.

# **Estableciendo Metas de Largo Plazo. Cuaderno de Trabajo**

Coaching Financiero por Karla Bayly

Prohibida la reproducción total o parcial de este documento. Derechos Reservados 2009

.

## I. ESTABLECIENDO METAS HACIA EL FUTURO

¿Has sido víctima de los 12 deseos compulsivos del año nuevo? Pedir deseos, comer uvas, seguir las campanadas y repartir abrazos, todo al mismo tiempo, es una forma un poco caótica de comenzar el año. Los más comunes: dejar de fumar, tomar, comer y gastar... Pasados los primeros días del año, muchos de estos deseos se quedan en eso, solo en deseos.

Cuando tratamos de establecer metas para lograr salud financiera, pasa un poco de eso, establecemos la meta y al cabo de un tiempo nos damos cuenta que no estamos ni siquiera cerca de ella. Para evitar caer en esta trampa, podemos establecer metas inteligentes (SMART) de acuerdo al esquema de [Peter Drucker](#), uno de los gurús de la Estrategia Corporativa, donde cada una de nuestras metas financieras sea enunciada de acuerdo a las siguientes características:

**eEspecífica:** Clara sobre qué, dónde, cuándo y cómo va a cambiar la situación

**Medible:** Que sea posible cuantificarle

**Alcanzable:** Existe la posibilidad de lograrla y reportará beneficios a los involucrados

**Realista:** De acuerdo a los recursos y capacidades con que se cuenta

**limitada en Tiempo:** Estableciendo el periodo de tiempo en el que debe completarse

Así, en lugar de que nuestra meta hacia la Salud Financiera sea “Salir de Deudas” que no me compromete sobre una deuda particular ni un tiempo específico, debemos reformularla como:

*Eliminaré la deuda de la tarjeta “X” de \$30,000 en 18 meses*

La meta “Un retiro tranquilo” puede convertirse en:

*Dentro de 20 años tendré un fondo de 5 millones de pesos, o cualquiera que sea la cantidad que consideres que te dará ese retiro que planeas*

Otros ejemplos:

*En julio del 2010 habré reunido \$100,000 para el enganche de mi auto  
En enero del próximo año tendré reunidos \$5,000 para pagar la inscripción de  
mi hijo a la escuela  
Ahorraré \$500 pesos mensuales de mayo a noviembre y utilizaré ese ahorro  
para \_\_\_\_*

Ahorrar sin un propósito definido se convierte en un objetivo vacío y, por lo tanto, poco deseable. El uso de esta técnica nos ayuda a aterrizar una visión que esta solo en nuestra mente y la convierte en la mejor estrategia o plan de acción hacia nuestra salud financiera.

## II. DEFINIENDO METAS PARA LOS PRÓXIMOS 20 AÑOS

Año: 2030 Edad: \_\_\_\_\_

Mis logros al llegar a este año son:

Desarrollo Personal: \_\_\_\_\_

Pareja: \_\_\_\_\_

Familia/Amigos: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

Dinero: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Diversión/Pasatiempos: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Año: 2025 Edad: \_\_\_\_\_

Mis logros al llegar a este año son:

Desarrollo Personal: \_\_\_\_\_

Pareja: \_\_\_\_\_

Familia/Amigos: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

Dinero: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Diversión/Pasatiempos: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Año: 2020    Edad: \_\_\_\_\_

Mis logros al llegar a este año son:

Desarrollo Personal: \_\_\_\_\_

Pareja: \_\_\_\_\_

Familia/Amigos: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

Dinero: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Diversión/Pasatiempos: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Año: 2015    Edad: \_\_\_\_\_

Mis logros al llegar a este año son:

Desarrollo Personal: \_\_\_\_\_

Pareja: \_\_\_\_\_

Familia/Amigos: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

Dinero: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Diversión/Pasatiempos: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Año: 2011 Edad: \_\_\_\_\_

Mis logros al llegar a este año son:

Desarrollo Personal: \_\_\_\_\_

Pareja: \_\_\_\_\_

Familia/Amigos: \_\_\_\_\_

Salud: \_\_\_\_\_

Dinero: \_\_\_\_\_

Trabajo: \_\_\_\_\_

Diversión/Pasatiempos: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

### III. ¿QUÉ TAREAS ES NECESARIO REALIZAR PARA CUMPLIR CON MIS OBJETIVOS?

Recuerda que las metas y objetivos son aquello que deseamos alcanzar, las tareas son aquellas acciones que es necesario realizar para cumplir el objetivo.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: SALUD**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: PAREJA/ROMANCE**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: FAMILIA/AMIGOS**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: TRABAJO**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: DESARROLLO PERSONAL**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: DIVERSIÓN/PASATIEMPOS**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: DINERO/FINANZAS PERSONALES**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Las tareas que voy a realizar para cumplir mis metas para el año \_\_\_\_\_ son:

**AREA: OTROS**

META 1: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 2: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

META 3: \_\_\_\_\_

TAREAS A REALIZAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **IV. LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR EL CAMBIO EN MIS FINANZAS PERSONALES**

Coaching financiero no tiene entonces que ver con el dinero en sí sino en la relación que establecemos con éste. Saber cuáles son los objetivos y metas que deseamos lograr en el largo plazo nos da el poder y la motivación para utilizar al dinero como una palanca y así realizar los cambios necesarios en nuestros hábitos y creencias hacia el dinero.

Más allá de la importancia que podamos dar al ahorro, a una vida frugal, a prepararnos para ser mejores inversionistas... todo ello pierde sentido si no sabemos la razón por la cual lo estamos haciendo. ¿Hacia dónde voy? ¿Qué es lo que quiero lograr? Son preguntas que tenemos que plantearnos antes de emprender cualquier acción.

Dadas estas respuestas es mucho más sencillo trabajar en los “¿cómo?” que se traducen en una serie de acciones o tareas que nos ayudarán a cumplir el objetivo.

Si sientes que ahorrar no te lleva a ningún lado o que hablar de inversiones no mueve ningún interés dentro de ti, tal vez lo que sucede es que aún no has trabajado en visualizar hacia dónde quieres llegar desde un enfoque no de evitar un problema o pensar en lo que está mal lo cual difícilmente nos llevará a algún lado.

Imagina a esa persona que piensa todo el día “No quiero perder mi trabajo” o “No puedo pagar mis tarjetas de crédito” ¿En dónde está el enfoque? Las palabras perder o pagar tienen una connotación extremadamente negativa y nos hacen ir hacia lo que está mal bloqueando cualquier intención a la acción.

Pensar en positivo hacia lo que realmente queremos nos obliga a re expresar nuestras preocupaciones hacia “Deseo conservar este trabajo” o “Quiero una vida libre de deudas” ¿Puedes sentir el poder en este cambio de mentalidad? Si yo deseo conservar un trabajo puedo generar una serie de ideas que se convertirán en acciones tales como: ser puntual, optimizar el tiempo, generar valor, solicitar retroalimentación, etc. Una vida libre de deudas es un potente motivador para ajustarnos a un presupuesto, reprimir compras de impulso y todo aquello que quite el peso de nuestras espaldas.

## **¿Qué es lo que quieres lograr?**

¿Cómo saber que lo expresaste bien? Asegúrate de que tu meta esta expresada enteramente en términos positivos y, lo mejor de todo, te produce una sensación de bienestar cada vez que la expresas.

Cambiar hoy nuestro enfoque abre el camino a nuevas posibilidades de lograr lo que deseamos ya que quita nuestra atención del problema y nos traslada hacia el lugar en donde podemos abrir posibilidades. ¿Estás considerando abrir una cuenta de ahorro o inversión? ¿Piensas cambiar de trabajo? ¿Quieres comprar una casa? ¿Te ofrecen un seguro para la educación de tus hijos o tus gastos médicos? Enfócate en lo que deseas lograr y tus posibilidades de éxito serán enormes. Te invito a intentarlo.

## **V. ACERCA DEL COACHING FINANCIERO**

A diferencia de las terapias tradicionales, el Coaching se encuentra completamente orientado a la acción. Vivir un proceso de Coaching ayuda a la persona a identificar con claridad las metas y/o estados deseados y a descubrir en sí mismo los recursos para alcanzarlos. Mediante técnicas conversacionales los Coaches nos encargamos de generar estados emocionales y mentales que te ayudan a plantear y alcanzar tus metas en cualquier ámbito (vida, trabajo, relaciones, deportes y, por supuesto, en tus finanzas personales)

El Coaching te ayudará a descubrir las creencias (generalizaciones o principios) en las cuales basas tu comportamiento hacia el dinero. Te ayudará a realizar un diagnóstico de tu situación financiera actual y el estado financiero o estado de prosperidad en el cual deseas colocarte así como las acciones que puedes llevar a cabo para conseguirle.

Tomar control sobre tu situación financiera actual es el primer paso hacia tu prosperidad, haciendo a un lado las excusas o situaciones en que dejamos o queremos creer que los demás pueden decidir sobre nuestra prosperidad. Atrevernos a tomar riesgos nos ayuda a “soltar” nuestra actitud temerosa con respecto al dinero. Recuerda el dicho: “quien no arriesga no gana” Los apegos excesivos reducen nuestras posibilidades de éxito.

El deseo de prosperidad por sí solo no nos lleva a ningún lado. Si sabemos hacia donde queremos ir y nos comprometemos a realizar las acciones que nos llevarán por ese camino, las probabilidades de éxito son considerablemente mayores que el quedarnos sentados en casa deseando algo que no llegará solo. Atrévete a soñar con tu prosperidad, acaricia el sueño y ponte en camino hacia él.

El proceso consta de una serie de sesiones en donde establecerás tus metas, derrumbarás las creencias que te limitan y marcarás el rumbo hacia tu libertad financiera. Quizá sea necesario complementar el proceso de Coaching con algunas sesiones de asesoría financiera en donde revisaremos tu situación financiera actual y te ayudaré a plantear tu propia estrategia financiera. Si así lo deseas, puedo ofrecerte solamente las sesiones de asesoría financiera.

*“No es valiente aquel que nunca tiene miedo, sino aquel que se enfrenta a su miedo y decide vencerlo”*

Karla Bayly

[www.karlabayly.com](http://www.karlabayly.com)