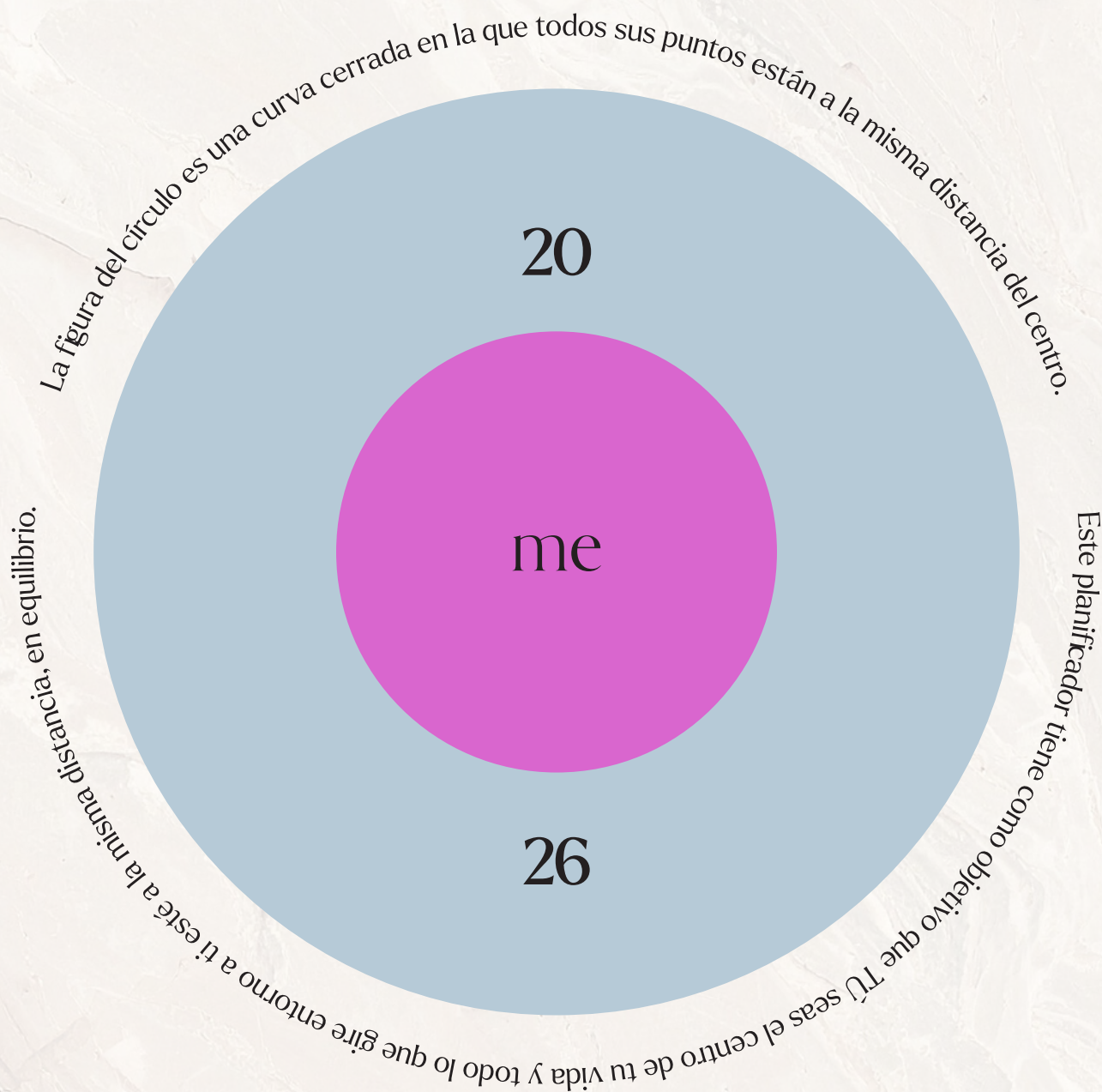


# IMPARABLES 2026

## the master plan workbook



# BIENVENIDA

## ¡Hola, IMPARABLE!

Nos alegra que te hayas dado la posibilidad de dar un paso más en tu propósito de tener un MEjor año.

Este workbook es el **MASTER PLAN**: Un plan estratégico que abarca todo el año y todos los aspectos de tu vida. Será la **hoja de ruta de tu 2026** que te llevará a dónde tú quieras llegar.

El contenido está dividido en dos workbooks:

- **Workbook 1: Reconciliación y Reconexión**, correspondiente a la **Sesión 1**.
- **Workbook 2: Sueños y Compromiso**, correspondiente a la **Sesión 2**.

En cada una de las sesiones, **Belén explica en detalle cómo realizar los ejercicios** y el propósito de cada uno de ellos. Antes de comenzar, te recomendamos que veas las sesiones grabadas. Te ayudarán a **profundizar en los ejercicios** y a sacarles el máximo provecho.

Estos ejercicios llevan un tiempo de reflexión, por lo tanto **te recomendamos que reserves un tiempo cada día o cada semana** para poder hacerlos de manera consciente.

A lo largo de estas páginas **revisarás tu 2025** para reconocer aprendizajes, logros y momentos clave, harás un chequeo honesto de tu **situación actual** y ganarás claridad sobre el **rumbo** que quieres tomar. Después definirás **objetivos alineados** con tu presente y con la versión futura que desees construir, para finalmente crear un plan claro y realista que te acerque paso a paso a esas metas.

Esperamos que disfrutes mucho de este proceso.  
Y que vivas un gran 2026.



Puedes imprimir este workbook  
y completarlo manualmente.  
Conocemos muy bien el poder del papel.



Si lo prefieres puedes completar los  
ejercicios en la versión digital  
directamente desde este documento.

# ÍNDICE

---

## Sesión 1 : Reconciliación y reconexión Workbook 1 : Reconciliación y reconexión

**PARTE 1: honra tu pasado** **pág. 03**

**PARTE 2: vive tu presente** **pág. 16**

## Sesión 2 : Sueños y compromisos Workbook 2 : Sueños y compromisos

**PARTE 1: metas y objetivos** **pág. 27**

**PARTE 2: plan de acción** **pág. 36**

**PARTE 3: acción y revisión** **pág. 51**

**Este es el inicio del viaje  
hacia tu mejor año**



# IMPARABLES 2026

## workbook 01

### Reconciliación y reconexión



### PARTE 1

## honra tu pasado



# MATRIZ PERSONAL

El pasado es historia de la que podemos **aprender mucho**. Vamos a revisarlo detenidamente, empezando por las **principales áreas de tu vida**.  
Escribe cómo han sido cada una de ellas en el 2025:

| SALUD  | AMOR      |
|--------|-----------|
|        |           |
| DINERO | DIVERSIÓN |
|        |           |

# HIGHLIGHTS 2025

Vamos a comenzar **destacando momentos de tu año 2025**, los momentos más chulos y tal vez los que no lo fueron tanto.

Una buena idea es revisar tu **camera roll**, si vas viendo tus fotos mes a mes encontrarás momentos donde seguramente te encontrabas muy feliz. Los momentos más duros del año no suelen estar retratados en fotos, pero si suelen quedar grabados en el corazón.

| 2025    | BUENOS MOMENTOS | MOMENTOS DIFÍCILES | NOTA (1-10) |
|---------|-----------------|--------------------|-------------|
| ENERO   |                 |                    |             |
| FEBRERO |                 |                    |             |
| MARZO   |                 |                    |             |

# HIGHLIGHTS 2025

| 2025  | BUENOS MOMENTOS | MOMENTOS DIFÍCILES | NOTA (1-10) |
|-------|-----------------|--------------------|-------------|
| ABRIL |                 |                    |             |
| MAYO  |                 |                    |             |
| JUNIO |                 |                    |             |

# HIGHLIGHTS 2025

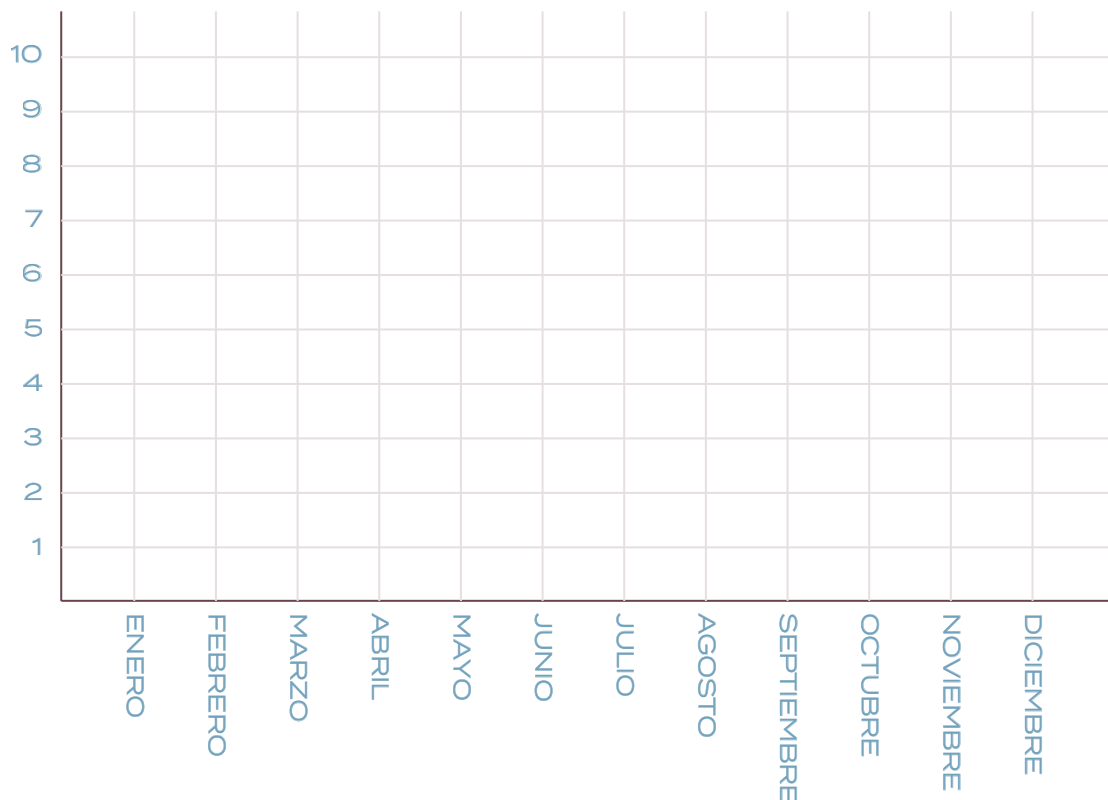
| 2025       | BUENOS MOMENTOS | MOMENTOS DIFÍCILES | NOTA (1-10) |
|------------|-----------------|--------------------|-------------|
| JULIO      |                 |                    |             |
| AGOSTO     |                 |                    |             |
| SEPTIEMBRE |                 |                    |             |

# HIGHLIGHTS 2025

| 2025      | BUENOS MOMENTOS | MOMENTOS DIFÍCILES | NOTA (1-10) |
|-----------|-----------------|--------------------|-------------|
| OCTUBRE   |                 |                    |             |
| NOVIEMBRE |                 |                    |             |
| DICIEMBRE |                 |                    |             |

## ¿Cómo se ve tu año?

De acuerdo a la puntuación que le hayas asignado a cada mes, crea un gráfico para tener una visión realista de como ha sido tu año



## Reflexiona

¿Hay muchos altibajos? ¿Ha sido un año muy lineal?

¿A qué crees que se debe?

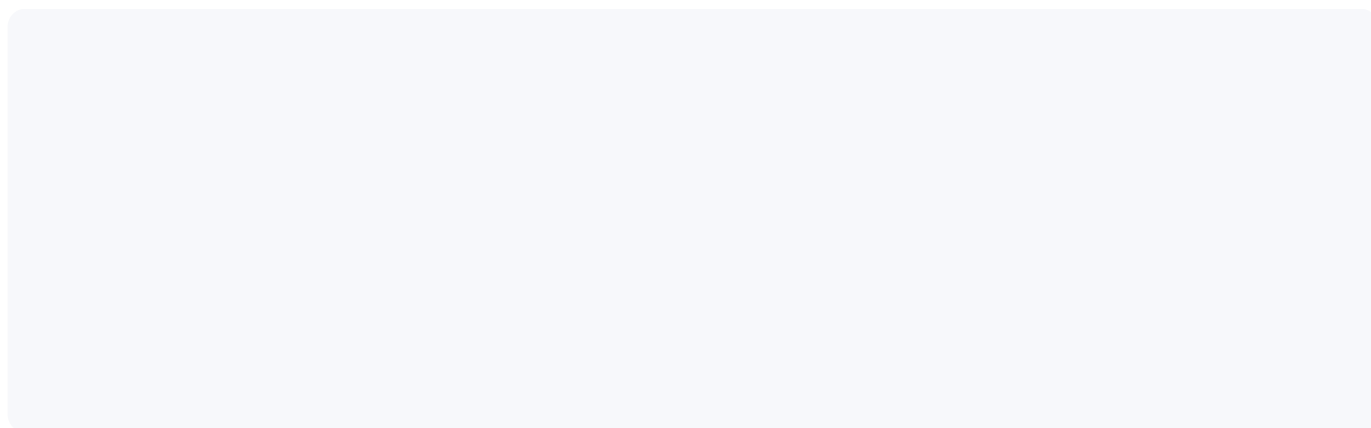
¿Cómo te gustaría que se viera tu gráfico en el 2026?

# WINS

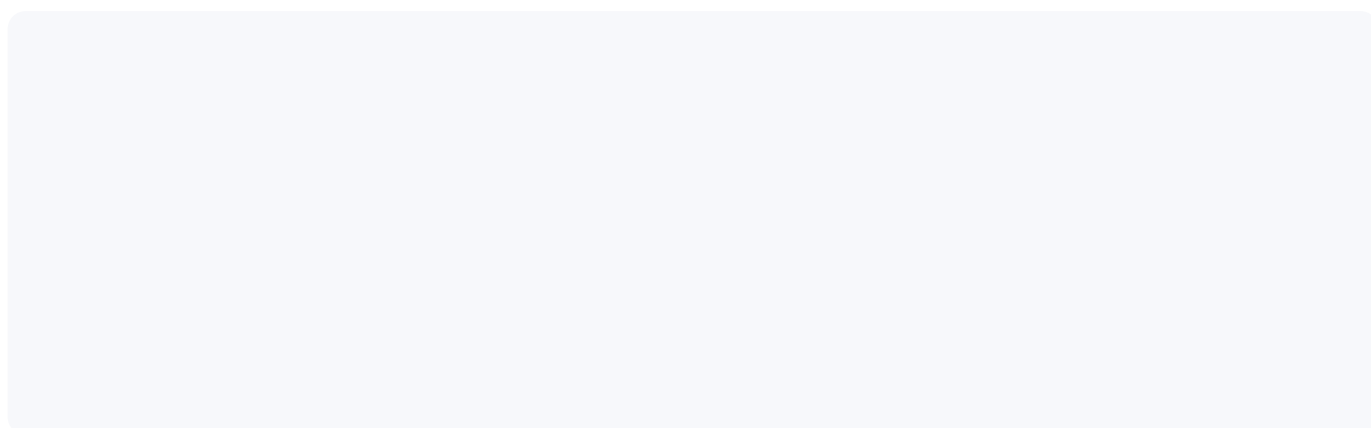
Define 3 logros grandes que hayas tenido durante el 2025 y 3 más pequeños. Pregúntate cómo te has sentido al haberlos conseguido.

## 3 LOGROS GRANDES

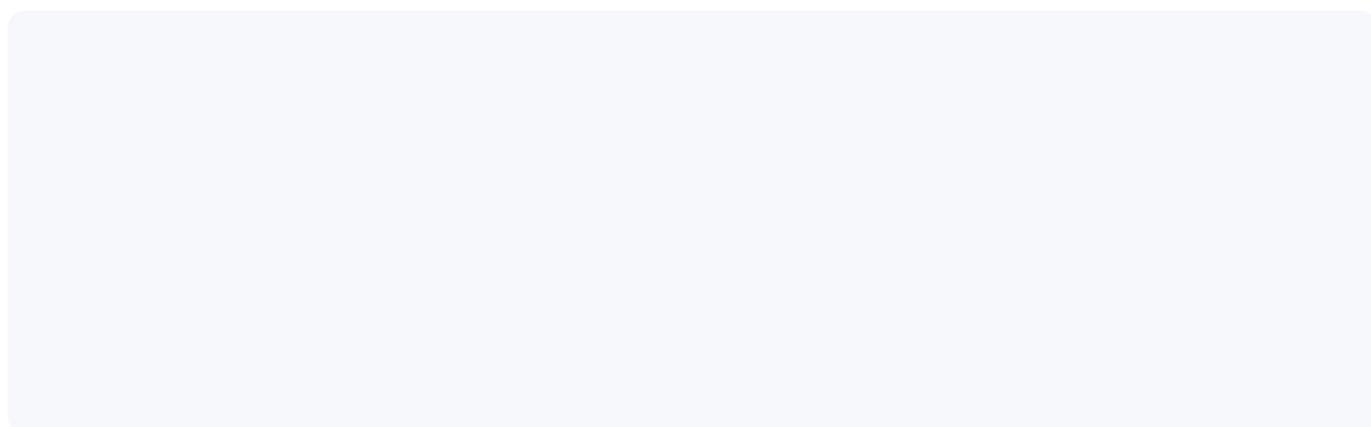
Logro 1.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the first major achievement.

Logro 2

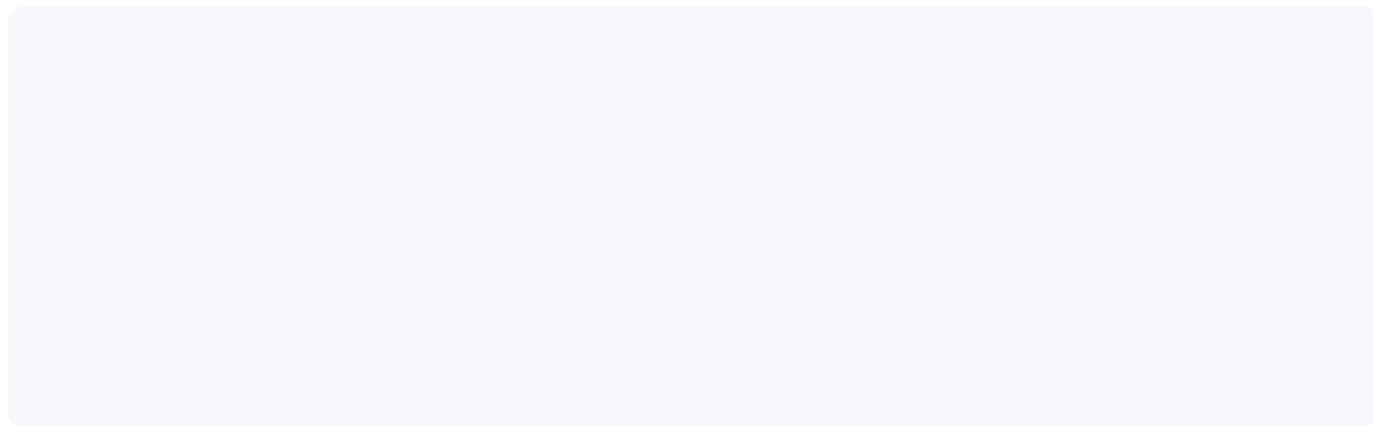
A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the second major achievement.

Logro 3

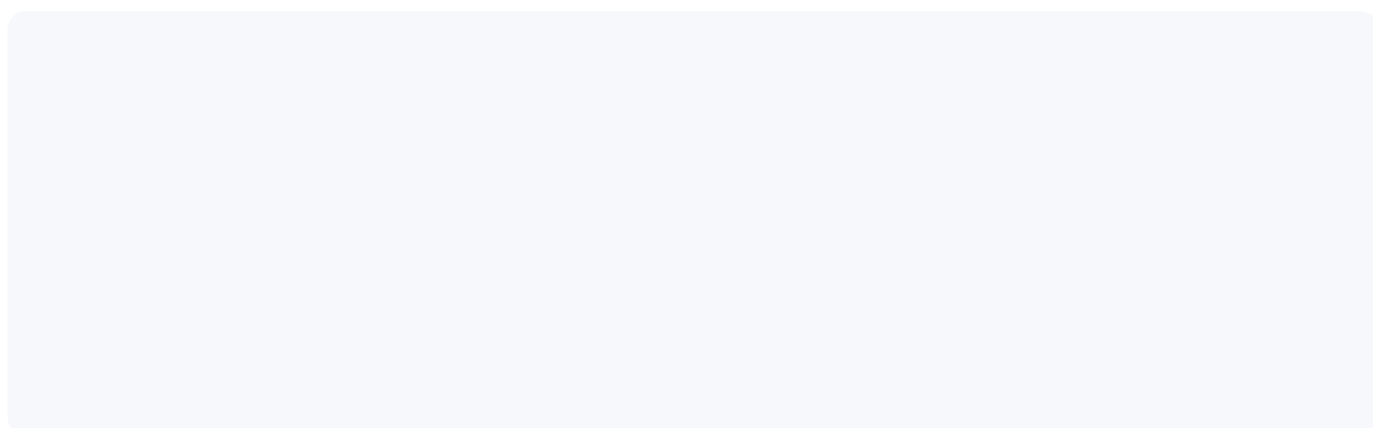
A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the third major achievement.

## 3 LOGROS PEQUEÑOS

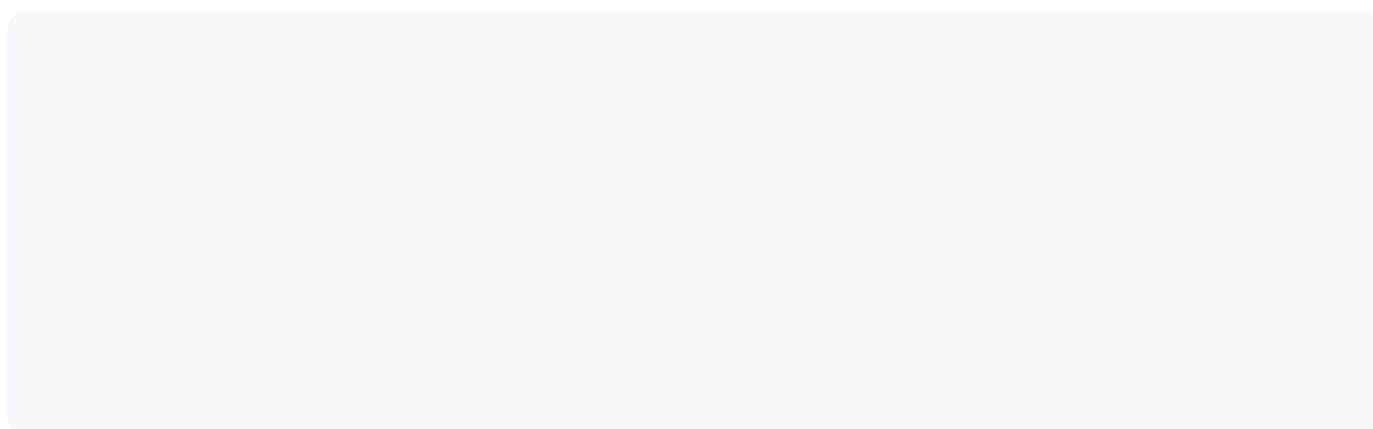
### Logro 1

A large, empty rectangular box with rounded corners, light gray background, and a thin gray border, intended for writing the first achievement.

### Logro 2

A large, empty rectangular box with rounded corners, light gray background, and a thin gray border, intended for writing the second achievement.

### Logro 3

A large, empty rectangular box with rounded corners, light gray background, and a thin gray border, intended for writing the third achievement.

# AGRADECIMIENTOS DEL AÑO

Apunta **15 personas, momentos o cosas** por las cuales estés agradecida en 2025.



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# LECCIONES APRENDIDAS - PERSONAS

En la vida hay personas que se cruzan en nuestro camino y cada una tiene una misión. En el vídeo, Belén explica cada una de ellas para que puedas identificarlas.

## PERSONAS OBSTÁCULO

| Momento destacado | Lección aprendida |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |

## PERSONAS TAREA

| Momento destacado | Lección aprendida |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |

## PERSONAS ÁNGELES

| Momento destacado | Lección aprendida |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |

## PERSONAS GUÍA

| Momento destacado | Lección aprendida |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |

## PERSONAS TRIBU

| Momento destacado | Lección aprendida |
|-------------------|-------------------|
|                   |                   |

# LECCIONES APRENDIDAS - MOMENTOS

Identifica las lecciones que te ha dejado el 2025 en cada área de tu vida.

## SALUD

| Momento de dificultad | Lección aprendida |
|-----------------------|-------------------|
|                       |                   |

## AMOR

| Momento de dificultad | Lección aprendida |
|-----------------------|-------------------|
|                       |                   |

## DIVERSIÓN

| Momento de dificultad | Lección aprendida |
|-----------------------|-------------------|
|                       |                   |

## DINERO

| Momento de dificultad | Lección aprendida |
|-----------------------|-------------------|
|                       |                   |

## ¿Qué acciones vas a llevar a cabo en 2026?

Completa este cuadro teniendo en cuenta los aprendizajes que mencionas en la página anterior.

| EMPEZAR A HACER                         | DEJAR DE HACER               |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| Hábitos que te gustaría incorporar      | Malos hábitos                |
| CONTINUAR HACIENDO                      | POSPONER / NO HACER          |
| Los logros de 2025 que quieres mantener | Pendientes para más adelante |



# IMPARABLES 2026

## workbook 01

### Reconciliación y reconexión



## PARTE 2

### vive tu presente



# LIFE SCAN

Describe en un párrafo **dónde te encuentras ahora mismo** en tu camino de la vida: dónde y con quién vives, a qué te dedicas, cuánto ganas, cómo es tu entorno de amistades y familiar, frustraciones y motivaciones... ¿Hay algo que **eches de menos** de ti, de tu momento y vida actual? ¿Qué te **alegra** y que te **entristece** de tu vida actual?

# VALORES

## ¿Cuáles son tus valores?

Selecciona los 5 principales para ti

- |                    |                       |                     |                       |
|--------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| • HONESTIDAD       | • SOSTENIBILIDAD      | • AUTOCUIDADO       | • DISCIPLINA          |
| • RESPETO          | • COMUNIDAD           | • DESAFÍO           | • DISCRECIÓN          |
| • EMPATÍA          | • APRENDIZAJE         | • ALEGRÍA           | • DISFRUTE            |
| • GRATITUD         | • CONTÍNUO            | • COMPROMISO        | • DINERO              |
| • INTEGRIDAD       | • AMOR                | • COMPETITIVIDAD    | • ENTUSIASMO          |
| • COMPASIÓN        | • DIVERSIDAD          | • MEJORA CONTÍNUA   | • BÚSQUEDA DE LA      |
| • TOLERANCIA       | • ADAPTABILIDAD       | • CONTRIBUCIÓN      | VERDAD                |
| • GENEROSIDAD      | • FAMILIA             | • CONTROL           | • UNIDAD              |
| • HUMILDAD         | • AMISTAD             | • COOPERACIÓN       | • IGUALDAD            |
| • PERSEVERANCIA    | • HONRADEZ            | • CORTESÍA          | • EXCELENCIA          |
| • AUTENTICIDAD     | • COHERENCIA          | • DETERMINACIÓN     | • LIDERAZGO           |
| • SOLIDARIDAD      | • CONFIANZA           | • PERTENENCIA       | • LEGADO              |
| • LEALTAD          | • COMUNICACIÓN        | • CALMA             | • DEVOCIÓN            |
| • JUSTICIA         | • PERDÓN              | • ESPONTANEIDAD     | • HACER LA DIFERENCIA |
| • LIBERTAD         | • HUMOR               | • ESTABILIDAD       | • ÓRDEN               |
| • CREATIVIDAD      | • RESPONSABILIDAD     | • TRABAJO EN EQUIPO | • POSITIVIDAD         |
| • PACIENCIA        | • ESPÍRITU AVENTURERO | • TEMPLANZA         | • PRACTICIDAD         |
| • ESPIRITUALIDAD   | • ALTRUISMO           | • AGRADECIMIENTO    | • PROFESIONALIDAD     |
| • OPTIMISMO        | • AMBICIÓN            | • PUNTUALIDAD       | • PRUDENCIA           |
| • AUTO-REALIZACIÓN | • EQUILIBRIO          | • BELLEZA           | • CALIDAD             |
| • AUTOCONTROL      | • AUTOSUFICIENCIA     | • SERENIDAD         | • SEGURIDAD           |
| • SENSIBILIDAD     | • SENCILLEZ           | • SERVICIO          | • PIEDAD              |

## ¿Por qué los eliges ?

# CHECK-IN RÁPIDO

Escribe rápidamente y sin pensar mucho 5 cosas en cada columna

| COSAS QUE TE GUSTAN DE TI: | LAS COSAS QUE MÁS DISFRUTAS HACIENDO SON: | COSAS QUE SE TE DA BIEN HACER: |
|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|
|                            |                                           |                                |
|                            |                                           |                                |
|                            |                                           |                                |
|                            |                                           |                                |
|                            |                                           |                                |

# DAFO : Radiografía personal

## FORTALEZAS

**Cualidades** personales que te ayudan a enfrentar retos.

## OPORTUNIDADES

Circunstancias externas o internas que puedes **aprovechar** para crecer.

## DEBILIDADES

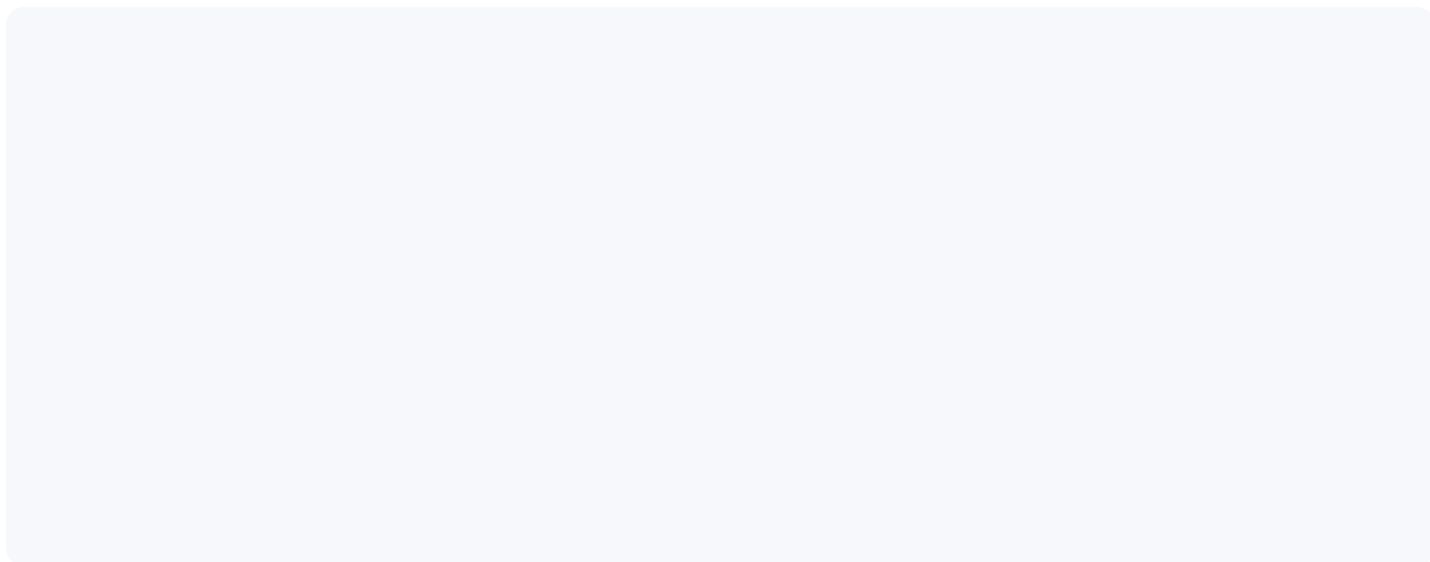
Áreas que necesitas **mejorar** o que sientes que te limitan.

## AMENAZAS

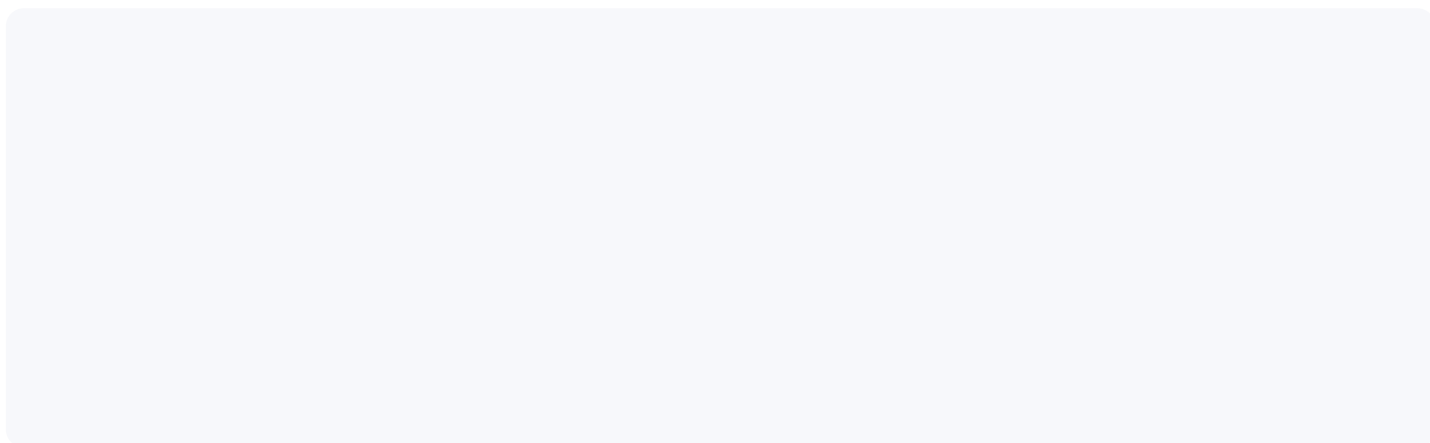
Factores internos o externos que pueden **sabotear** tu avance.

## DAFO : Radiografía personal

¿Qué recursos dispones AHORA MISMO que hacen posibles tus sueños?



¿Y qué recursos POSIBLES podrían ayudarte a conseguirlos?



Tus **fortalezas** son el motor,  
tus **debilidades** son lecciones,  
tus **oportunidades** son regalos  
y tus **amenazas** son retos que  
puedes superar.

**Ahora tienes tu mapa personal,  
úsalo para avanzar con confianza.**

# ENERGÍA

¿Tienes claro qué momentos / personas / cosas son las que te aportan energía y cuáles te drenan?

## Salud

**ME APORTAN ENERGÍA**

**ME DRENAN ENERGÍA**

## Amor

**ME APORTAN ENERGÍA**

**ME DRENAN ENERGÍA**

## Dinero

ME APORTAN ENERGÍA

ME DRENAN ENERGÍA

## Diversión

ME APORTAN ENERGÍA

ME DRENAN ENERGÍA

Piensa en cómo puedes priorizar o aumentar lo que te llena y reducir, delegar o cambiar lo que te desgasta.

# ENERGÍA

Te aconsejamos que realices este ejercicio más adelante. Durante el año, cuando te sientas estancada y necesites revisar tus niveles de energía

## Ejercicio de las 100 hs

Durante 1 semana completa, desde que te levantas hasta que te acuestas apunta **todo lo que haces**.

También puedes completarlo en [este Excel](#).

Al final de la semana, define **categorías** de acuerdo a las actividades que realices y calcula las horas de cada una de esas categorías.

### Analiza tus días

¿Hay momentos de pérdida de tiempo que podrías eliminar de tu semana?

¿Hay actividades que realizas continuamente y podrías automatizar?

¿Hay alguna actividad que podrías delegar?

|       | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 06:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 07:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 07:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 08:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 08:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 09:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 09:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 10:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 10:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 11:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 11:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 12:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 12:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 13:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 13:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 14:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 14:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 15:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 15:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 16:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 16:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 17:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 17:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 18:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 18:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 19:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 19:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 20:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 20:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 21:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 21:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 22:00 |       |        |           |        |         |        |         |
| 22:30 |       |        |           |        |         |        |         |
| 23:00 |       |        |           |        |         |        |         |

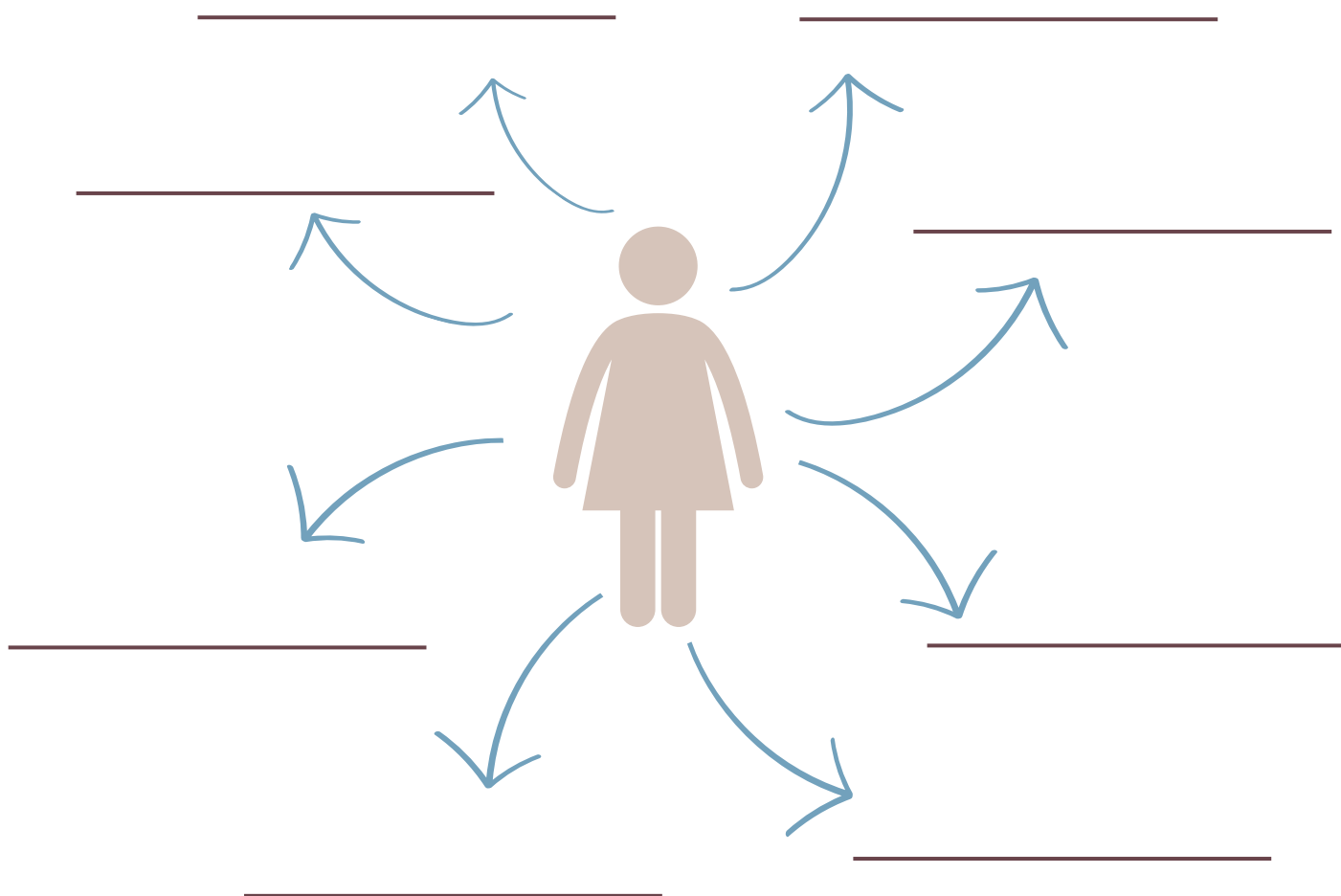
# TUS ROLES

## Simplifica y focaliza

Apunta todos los roles que desempeñas en tu día a día.

¿Consideras que hay alguno que deberías dejar de lado o dedicarle más o menos tiempo?

¿Tal vez hay algún rol que te gustaría desarrollar más?





# IMPARABLES 2026

workbook 02

## Sueños y compromiso



## PARTE 1 metas y objetivos



# BRAINSTORMING

Piensa en todos los objetivos que te gustaría cumplir este año, sin juzgarlos. **Apunta todo** lo que venga a tu cabeza en cada una de las áreas de tu vida. Puedes guiarte por las siguientes preguntas.

- ¿Qué te gustaría **mejorar** o **conseguir**?
- ¿Qué te haría sentir **orgullosa** al finalizar el año?
- Si no tuvieras **miedo ni limitaciones**, ¿qué te propondrías?

## SALUD

## AMOR

# BRAINSTORMING

**DINERO**

**DIVERSIÓN**

# ELEGIR Y FOCALIZAR

Revisar la lista del brainstorming y la lista de “acciones a llevar a cabo en 2026” que completaste en el workbook 01 (página 15.).

Categoriza tus objetivos en la siguiente tabla (o en [este excel](#)) para saber cuáles son los verdaderamente **posibles y realistas** para llevar a cabo este año, teniendo en cuenta los siguientes conceptos:

## Relevancia o alineación con mis valores

Los objetivos deben reflejar tus valores y lo que consideras importante en la vida para que tus acciones tengan un propósito. Esta coherencia garantiza una mayor motivación y compromiso hacia su consecución. Puedes medirla del 1 al 5.

## Fortalezas y capacidades

Revisa tu DAFO, cuáles de tus fortalezas y habilidades puedes aplicar en ese objetivo. Es importante que tu objetivo sea consecuente con las capacidades que posees hoy en día.

## Recursos disponibles

Considera si cuentas con los medios necesarios, como tiempo, dinero o habilidades para trabajar hacia el objetivo.

## Grado de ilusión y energía

Reflexiona si ese objetivo mejorará tu bienestar, satisfacción o desarrollo personal. Si realmente te ilusiona llevarlo a cabo. Puedes medirlo del 1 al 5.

## Temporalidad

Determina si el objetivo es a largo plazo (de 6 a 12 meses), medio plazo (menos de 6 meses) o recurrente (no requiere una gran planificación). Establecer un marco temporal claro facilita la planificación y seguimiento del progreso.

## Proridad

Cuestionate si el objetivo tiene suficiente prioridad en tu vida actualmente. Puedes medirla del 1 al 5.

## Viabilidad

Teniendo en cuenta los puntos anteriores, define si ese objetivo es posible de realizar durante los próximos doce meses.

| OBJETIVO | RELEVANCIA | FORTALEZAS Y CAPACIDADES | RECURSOS DISPONIBLES | ILUSIÓN Y ENERGÍA | TEMPORALIDAD | PRIORIDAD | VIABILIDAD |
|----------|------------|--------------------------|----------------------|-------------------|--------------|-----------|------------|
| 1:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 2:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 3:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 4:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 5:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 6:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 7:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 8:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 9:       |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 10:      |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 11:      |            |                          |                      |                   |              |           |            |
| 12:      |            |                          |                      |                   |              |           |            |

# SELECCIÓN FINAL

Ahora que ya sabes cuáles de los objetivos son viables tienes que elegir cuáles son los que elegirás y con los que te comprometerás a cumplir en 2026.

Para **evitar abrumarte** durante el año con objetivos que son muy complejos o implican mucha cantidad de tiempo o capacidad para enfocarte, te recomendamos que los **repartas** de la siguiente manera.

## Largo Plazo

### 6 a 12 meses

Estos son los grandes objetivos transformadores que requieren planificación constante y tiempo sostenido. Elige de 1 a 2 objetivos principales.

1

2

## Medio Plazo

### Menos de 6 meses

Más manejables, pero también importantes.

Elige de 3 a 4 objetivos secundarios.

1

2

3

4

## Recurrentes

### Diarios, semanales o mensuales.

Son planes, hábitos o pequeñas cosas que te hacen ilusión y que quieres repetir a lo largo del año. No requieren de mucha planificación sino de voluntad.

Elige de 4 a 8 objetivos recurrentes.

1

2

3

4

5

6

7

8

# CREENCIAS LIMITANTES

Una vez que tengas definidos tus objetivos para el 2026, pregúntate qué es lo que te bloquea, te frena o te atemoriza de llevarlos a cabo. Esta es la creencia limitante que deberás reformular. Usa tus fortalezas.

| OBJETIVO | CREENCIA LIMITANTE | NUEVA CREENCIA | FORTALEZA QUE PUEDES USAR |
|----------|--------------------|----------------|---------------------------|
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |

# CREENCIAS LIMITANTES

| OBJETIVO | CREENCIA LIMITANTE | NUEVA CREENCIA | FORTALEZA QUE PUEDES USAR |
|----------|--------------------|----------------|---------------------------|
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |
|          |                    |                |                           |



# IMPARABLES 2026

## workbook 02

### Sueños y compromiso



### PARTE 2

## plan de acción



# CALENDARIZA

¡Enhorabuena! Ya tienes los objetivos claros, es momento de **distribuirlos a lo largo de tu año**. Organízalos en diferentes períodos de tiempo para evitar la sobrecarga de tareas y la consecuente frustración.

Por ejemplo, puedes dividirlos trimestralmente o semestralmente y elegir qué objetivo realizarás en cada etapa del año

A continuación encontrarás una tabla para organizarlos. Si lo prefieres puedes hacerlo en [este excel](#). Recuerda que deberás hacer una copia del archivo para poder editarlo.

A continuación te dejamos un ejemplo de cómo se vería la tabla.

| Objetivos   |                                             | Q1  |     |     | Q2  |     |     | Q3  |     |     | Q4  |     |     |
|-------------|---------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |                                             | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
| LARGO PLAZO | 1: Mantener la organización y planificación | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 2: Rutina de autocuidado y bienestar        | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| MEDIO PLAZO | 1: Examen Inglés C1                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 2: Renovación piso                          |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |     |     |     |
|             | 3: Viaje a Tailandia                        |     | ✓   |     |     |     |     |     | ✓   | ✓   |     |     |     |
|             | 4: Mejorar mis redes                        |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |     |     |
| RECURRENTES | 1: Leer libros de desarrollo personal       | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     | ✓   | ✓   |     |
|             | 2: Día sin pantallas                        | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 3: Tocar instrumento                        |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 4: Actividad familiar                       | ✓   |     | ✓   |     | ✓   |     |     | ✓   | ✓   |     | ✓   | ✓   |
|             | 5: Día de spa                               |     | ✓   |     |     | ✓   |     |     | ✓   | ✓   |     |     | ✓   |
|             | 6: Deporte                                  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 7: Escapada de fin de semana                | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
|             | 8: Formación profesional                    |     |     | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |     | ✓   |     |     |

| Objetivos   |    | Q1  |     |     | Q2  |     |     | Q3  |     |     | Q4  |     |     |
|-------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|             |    | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
| LARGO PLAZO | 1: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 2: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| MEDIO PLAZO | 1: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 2: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 3: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 4: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| RECURRENTES | 1: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 2: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 3: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 4: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 5: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 6: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 7: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|             | 8: |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

# OBJETIVOS SMART

## ¿Cómo definir los objetivos?

Para tus objetivos de corto y largo plazo utilizar el modelo de metas SMART. De este modo te resultará mas fácil poder llevarlos a cabo.

En las próxima páginas podrás desarrollar cada uno de tus objetivos de largo y medio plazo.

- S** **ESPECÍFICO**  
¿Qué es exactamente lo quieres lograr?
- M** **MEDIBLE**  
¿Cómo sabrás que lo lograste?
- A** **ALCANZABLE**  
¿Es posible con tus recursos y tiempo actuales?
- R** **RELEVANTE**  
¿Por qué es importante este objetivo para ti?
- T** **TEMPORALES**  
¿En qué plazo lo lograrás?

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>OBJETIVO:</b> |  |
| <b>S</b>         |  |
| <b>M</b>         |  |
| <b>A</b>         |  |
| <b>R</b>         |  |
| <b>T</b>         |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

| OBJETIVO: |  |
|-----------|--|
| <b>S</b>  |  |
| <b>M</b>  |  |
| <b>A</b>  |  |
| <b>R</b>  |  |
| <b>T</b>  |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

| OBJETIVO: |  |
|-----------|--|
| <b>S</b>  |  |
| <b>M</b>  |  |
| <b>A</b>  |  |
| <b>R</b>  |  |
| <b>T</b>  |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>OBJETIVO:</b> |  |
| <b>S</b>         |  |
| <b>M</b>         |  |
| <b>A</b>         |  |
| <b>R</b>         |  |
| <b>T</b>         |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>OBJETIVO:</b> |  |
| <b>S</b>         |  |
| <b>M</b>         |  |
| <b>A</b>         |  |
| <b>R</b>         |  |
| <b>T</b>         |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

| OBJETIVO: |  |
|-----------|--|
| <b>S</b>  |  |
| <b>M</b>  |  |
| <b>A</b>  |  |
| <b>R</b>  |  |
| <b>T</b>  |  |

¿Cuáles son los **3 primeros pasos** que deberías llevar a cabo para comenzar a cumplir este objetivo?

**Fecha límite** para haber dado los primeros pasos.

# LEMA DEL AÑO

Reflexionar sobre los objetivos establecidos:

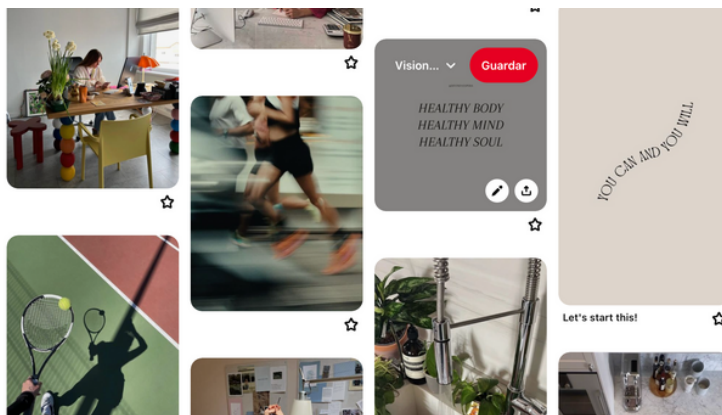
**¿Qué palabra engloba la energía o intención de lo que quieres para el año?**

Escribe la palabra en un lugar destacado como recordatorio diario.

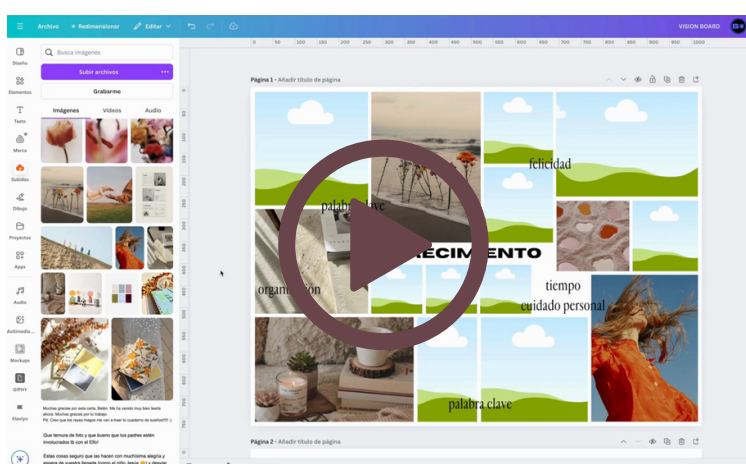
Como en tu mesita de noche, en vision board, en tu fondo de pantalla...

**Mi lema para el 2026 es**

Aquí te compartimos **algunas imágenes** que puedes descargar de Pinterest imprimir y combinar con recortes de revistas para crear tu vision board manualmente.



Si lo prefieres, puedes hacerlo de forma digital utilizando **esta plantilla de Canva**. La plantilla tiene el tamaño adecuado para que puedas imprimir tu *vision board* y ponerlo en un sitio visible donde puedas verlo con frecuencia. **Mira este video para saber cómo editarla.**



Lo importante es que lo tengas presente a diario para reforzar el foco en tus objetivos y motivarte para llevar a cabo las acciones necesarias

# CARTA A MI YO DEL FUTURO

Ha llegado el momento de que escribas una carta a tu yo del final de 2026. Escribe cómo si ya hubieras logrado todo lo que te has marcado.

Para este ejercicio lo que queremos proponerte es que **aproveches la inteligencia artificial** 😊

## ➤ PASO 1

Puedes copiar el siguiente prompt en ChatGPT adaptando los puntos con las respuestas a los ejercicios que has realizado:

Acabo de completar un proceso profundo de reflexión y planificación sobre mi vida y mis objetivos para 2026. Quiero que me ayudes a escribir una carta a mi yo de diciembre de 2026, **hablándole desde el presente, como si ya hubiera vivido todo el año** y hubiera recorrido el camino hasta llegar allí.

Escribe la carta en primera persona, con un tono cercano, honesto y emocional, sin exageraciones ni frases vacías. Quiero que la carta transmita orgullo sereno, gratitud, claridad y calma, y que refleje crecimiento personal, no perfección.

La carta debe:

- Reconocer el **esfuerzo** realizado durante el año, incluso en los momentos difíciles.
- Recordar las **decisiones importantes** que marcaron el camino.
- Hablar de cómo he **aprendido** a priorizar, a cuidarme y a sostenerme cuando la vida se ha complicado.
- Reforzar la **confianza en mí** misma y en mi capacidad para seguir avanzando.

Utiliza la información que te doy a continuación para personalizar la carta y hacerla lo más fiel posible a mí:

Información para personalizar la carta:

- Acciones que quiero llevar a cabo en 2026: [escribe aquí]
- Cosas que me gusta hacer: [escribe aquí]
- Cosas que no quiero seguir haciendo: [escribe aquí]
- Fortalezas y habilidades que quiero aprovechar: [escribe aquí]

**continúa en la siguiente página...**

- Lo que me da energía y lo que me la quita: [escribe aquí]
- Mis creencias limitantes y los mantras que quiero utilizar: [escribe aquí]
- Mi lema del año: [escribe aquí]
- Mis dos objetivos más importantes para 2026 (largo y medio plazo): [escribe aquí]
- Otros objetivos más pequeños o recurrentes: [escribe aquí]
- Hábitos que quiero incorporar para conseguirlos: [escribe aquí]

Termina la carta con un **mensaje de aliento hacia el futuro**, recordándome que no necesito hacerlo todo perfecto para seguir avanzando, y que este camino tiene sentido.

La carta debe poder leerse en voz alta como si fuera una meditación visualizada personalizada, con frases que inviten a parar, respirar y conectar.

\*Utiliza la base de ChatGPT para personalizar la carta aún más y darle tu toque personal.

## ➤ PASO 2

Una vez que tengas lista la carta **graba un audio** leyéndola.

Escúchala siempre que puedas, cuando vayas en el coche, antes de dormir, mientras te preparas el desayuno... Esta carta se convertirá en tu "**meditación visualizada personalizada**" y te recordará cuales son tus objetivos y cómo los vas a conseguir.

Es tu versión del VISION BOARD en formato audio.

# CARTA A MI YO DEL FUTURO

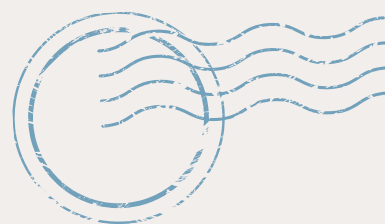
TO:

---

FROM:

---

31/12/2026





# IMPARABLES 2026

## workbook 02

### Sueños y compromiso



### PARTE 3

## acción y revisión



# TU AÑO ORGANIZADO

Bienvenida al **comienzo de una nueva etapa.**

Y sí, viene la parte más bonita: este es tu espacio para pasar a la acción, planificar y convertir tus metas en algo **real y alcanzable.**

Vamos a plasmar todo lo que venimos trabajando: organizando tu año de forma muy visual y tus objetivos para avanzar poco a poco. **No hace falta complicarse.** De verdad: un pasito delante del otro.

En las próximas páginas encontrarás:

## Calendarios mensuales

Perfectos para apuntar lo que de verdad importa: tus momentos de descanso, planes de ocio, fechas límite para tus tareas y **todo aquello que sea importante para tu año.**

## Revisión trimestral

Un espacio para observar cómo vas, si estás cumpliendo lo que te propones y si necesitas **reajustar** algo para el próximo trimestre. La organización no va de rigidez; la **flexibilidad es clave.** No te frustres si no llegas a todo... tendemos a exigirnos demasiado. Aprende a regular tus ritmos: habrá meses más tranquilos y otros más activos, y eso está bien.

**Este es tu año. Tómatelo con cariño,  
con intención y con ganas de  
disfrutar del proceso.**

# Enero de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

# Febrero de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |     |

# Marzo de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30  | 31  |     |     |     |     |     |

# REVIEW TRIMESTRAL

Momento de repasar los objetivos que te has marcado para estos 3 meses y las pequeñas ilusiones.

| LOGROS ALCANZADOS | OBSTÁCULOS SUPERADOS | LECCIONES APRENDIDAS |
|-------------------|----------------------|----------------------|
|                   |                      |                      |

¿Qué metas de las que te has propuesto este trimestre has cumplido?

Si no has hecho suficiente, aprovecha ahora para marcarlas en días concretos de los próximos meses.

**Estoy agradecida por:**

---

## Evaluación de hábitos

| MANTENER | DEJAR | INCORPORAR |
|----------|-------|------------|
|          |       |            |

**OBJETIVOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HITOS ALCANZADOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SIGUIENTES PASOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Si has avanzado lo que esperabas, felicítate y a seguir así.

Si no, aprovecha para marcarte hitos a cumplir en los calendarios de los próximos meses.

## ¿Cómo te encuentras en las principales áreas de tu vida?

**SALUD****AMOR****DINERO****DIVERSIÓN**

# Abril de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  |     |     |     |

# Mayo de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |

# Junio de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
| 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  |
| 29  | 30  |     |     |     |     |     |

# REVIEW TRIMESTRAL

Momento de repasar los objetivos que te has marcado para estos 3 meses y las pequeñas ilusiones.

| LOGROS ALCANZADOS | OBSTÁCULOS SUPERADOS | LECCIONES APRENDIDAS |
|-------------------|----------------------|----------------------|
|                   |                      |                      |

¿Qué metas de las que te has propuesto este trimestre has cumplido?

Si no has hecho suficiente, aprovecha ahora para marcarlas en días concretos de los próximos meses.

**Estoy agradecida por:**

---

## Evaluación de hábitos

| MANTENER | DEJAR | INCORPORAR |
|----------|-------|------------|
|          |       |            |

**OBJETIVOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HITOS ALCANZADOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SIGUIENTES PASOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---



Si has avanzado lo que esperabas, felicítate y a seguir así.

Si no, aprovecha para marcarte hitos a cumplir en los calendarios de los próximos meses.

## ¿Cómo te encuentras en las principales áreas de tu vida?

**SALUD****AMOR****DINERO****DIVERSIÓN**

# Julio de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  |
| 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  |
| 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |

# Agosto de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     | 1   | 2   |
| 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
| 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
| 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
| 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
| 31  |     |     |     |     |     |     |

# Septiembre de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  |     |     |     |     |

# REVIEW TRIMESTRAL

Momento de repasar los objetivos que te has marcado para estos 3 meses y las pequeñas ilusiones.

| LOGROS ALCANZADOS | OBSTÁCULOS SUPERADOS | LECCIONES APRENDIDAS |
|-------------------|----------------------|----------------------|
|                   |                      |                      |

¿Qué metas de las que te has propuesto este trimestre has cumplido?

Si no has hecho suficiente, aprovecha ahora para marcarlas en días concretos de los próximos meses.

**Estoy agradecida por:**

---

## Evaluación de hábitos

| MANTENER | DEJAR | INCORPORAR |
|----------|-------|------------|
|          |       |            |

**OBJETIVOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HITOS ALCANZADOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SIGUIENTES PASOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Si has avanzado lo que esperabas, felicítate y a seguir así.

Si no, aprovecha para marcarte hitos a cumplir en los calendarios de los próximos meses.

## ¿Cómo te encuentras en las principales áreas de tu vida?

**SALUD****AMOR****DINERO****DIVERSIÓN**

# Octubre de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  |     |

# Noviembre de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |     | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |
| 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 16  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |
| 30  |     |     |     |     |     |     |

# Diciembre de 2026

| Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31  |     |     |     |

# REVIEW TRIMESTRAL

Momento de repasar los objetivos que te has marcado para estos 3 meses y las pequeñas ilusiones.

| LOGROS ALCANZADOS | OBSTÁCULOS SUPERADOS | LECCIONES APRENDIDAS |
|-------------------|----------------------|----------------------|
|                   |                      |                      |

¿Qué metas de las que te has propuesto este trimestre has cumplido?

Si no has hecho suficiente, aprovecha ahora para marcarlas en días concretos de los próximos meses.

**Estoy agradecida por:**

---

## Evaluación de hábitos

| MANTENER | DEJAR | INCORPORAR |
|----------|-------|------------|
|          |       |            |

**OBJETIVOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

**HITOS ALCANZADOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---

**SIGUIENTES PASOS**


---

---

---

---

---

---

---

---

---



Si has avanzado lo que esperabas, felicítate y a seguir así.

Si no, aprovecha para marcarte hitos a cumplir en los calendarios de los próximos meses.

## ¿Cómo te encuentras en las principales áreas de tu vida?

**SALUD****AMOR****DINERO****DIVERSIÓN**



Ha llegado el momento de que  
leas la carta que te escribiste  
al principio del año.

Te deseamos un feliz  
**ME-2027**

BALAM\*DA