



## Objetivos a corto plazo (TSU)

# Objetivos

## Estrategias o Acciones

Espiritual: Dedicar 15 minutos diarios a la reflexión para poder tener paz.

- Escuchar podcasts o audiolibros sobre crecimiento personal.
- Establecer una hora fija cada día (mañana o noche).

Estético: Mejorar mi presentación personal mediante el desarrollo de hábitos de cuidado personal.

- Mantener una buena postura y lenguaje corporal.
- Crear una rutina de cuidado personal (piel, cabello, higiene).

Intelectual: Completar un curso automotriz que ayudará a mi formación académica y profesional.

- Hacer proyectos personales o prácticas con autos reales.
- Buscar certificaciones en mecánica o electrónica automotriz.

# Objetivos

## Estrategias o Acciones

Afectivo: Expresar diariamente mis ideas y fortalecer relaciones interpersonales mediante interacciones.

- Tener conversaciones significativas con amigos y familiares.
- Practicar la comunicación asertiva.

Salud: Establecer una rutina estricta para el gimnasio sin faltar ningún día.

- Crear un hábito progresivo, empezando con 3-4 días y aumentando.
- Usar una aplicación de seguimiento

Económico: Ahorrar un 10% mensual de mi ingreso y no tener gastos hormiga.

- Cocinar en casa en lugar de comer fuera.
- Llevar efectivo en lugar de tarjeta para controlar gastos.