

📌 Recurso: Plantilla de Claridad de Objetivos y Primeros Compromisos

🧠 Qué es

Una guía estructurada para que una persona identifique *qué quiere, por qué quiere eso y qué está dispuesta a sostener ahora mismo para hacerlo real*. Esta plantilla no es motivación amable: es un instrumento para definir *verdad operativa* y conducir a acciones claras.

📌 Título

Claridad de Objetivos + Primeros Compromisos (Plantilla Kensho)

📖 Instrucciones de Uso

Este recurso se puede usar como PDF descargable o formulario para imprimir/llevar. Está pensado para ser parte de la **Biblioteca Kensho** como herramienta de diagnóstico y arranque de proceso.

👉 Contenido de la Plantilla

1) Identificación

- **Nombre:**
 - **Fecha:**
 - **Objetivo central (en una frase concreta):**
Ej: "Terminar mi certificación profesional antes del 30/04/2026."
-

2) ¿Por qué esto es real para mí ahora?

Responde en tus palabras — sin epítetos motivacionales, con brutalidad honesta.

- **Razón principal:**
- **Qué perderé si no lo logro:**
- **Qué gano si lo sostengo:**

(Este paso es clave para revelar señales reales de alineación vs. espejismos deseantes.)

3) ¿Quién necesito ser para sostenerlo?

Define comportamientos concretos — no virtudes abstractas.

- Rutina/Acción diaria mínima:
- Condiciones que debo eliminar (ruido, hábitos, compromisos):
- Identidad funcional (qué hago consistentemente):

(Este bloque planta identidad en conducta repetible.)

4) Acción inmediata (72h)

Selecciona **3 acciones específicas** que vas a ejecutar en las próximas 72 horas.

Ejemplos: enviar un email, bloquear tiempo en agenda, terminar un borrador.

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

5) Indicadores de sostén

¿Cuáles son señales de que estás *sosteniendo*, no solo *intentando*?

- Señal 1:
- Señal 2:
- Señal 3:

(Estos funcionan como métricas de verdad, no de ánimo.)



Cómo Publicarlo en la Biblioteca Kensho

👉 **Formato sugerido:** PDF descargable + versión imprimible

👉 **Texto explicativo para la biblioteca:**

Un recurso para alinear intención con acción real. Sirve para clarificar qué es sostenible ahora y qué conductas permiten sostener el objetivo. Evita afirmaciones vagas: pide evidencia inmediata de compromiso.

Nota de enfoque Kensho

Este recurso está diseñado para *exponer qué no se sostiene* y revelar compromisos reales a través de acciones concretas. No ofrece motivación benevolente; propone claridad que exige sostén.