



Tu Dashboard Personal

Convierte tus metas en resultados medibles

Este dashboard personal está diseñado para ayudarte a aplicar KPIs corporativos a tu vida diaria. Incluye plantillas adaptadas a Notion, ejemplos prácticos y ejercicios para medir tu crecimiento en los pilares más importantes de tu vida.

1. Define tus pilares de vida

Antes de medir tu progreso, define los pilares clave que conforman tu bienestar integral:

- ✓ Salud y Energía
- ✓ Relaciones y Conexión
- ✓ Desarrollo Profesional
- ✓ Finanzas Personales
- ✓ Propósito y Espiritualidad

2. KPIs sugeridos por pilar

Aquí encontrarás ejemplos de KPIs personales para cada pilar:

- **Salud y Energía:** Promedio de sueño > 7h, 4 entrenamientos por semana, 80% de comidas saludables.
- **Relaciones:** 1 cena familiar por semana, 2 conversaciones significativas a la semana.
- **Desarrollo Profesional:** 1 curso cada trimestre, 1 libro al mes, 3 nuevos contactos profesionales por mes.
- **Finanzas:** Ahorro mensual > 20%, gastos variables bajo control, inversión mensual constante.
- **Propósito:** 1 acción de servicio al mes, 30 min de reflexión semanal.

3. Plantilla de Notion recomendada

Estructura sugerida para crear tu tablero de KPIs personales en Notion:

- Base de datos: 'KPIs Personales'
- Propiedades:
 - Pilar (Select)

- KPI (Texto)
 - Meta (Número / Texto)
 - Frecuencia (Diaria / Semanal / Mensual)
 - Estado (On Track / En Riesgo / No iniciado)
 - Nota de reflexión (Texto)
- Vista 1: Tablero Kanban por Estado
 - Vista 2: Tabla completa
 - Vista 3: Vista filtrada por Pilar

4. Ejemplos prácticos

➤ Ejemplo 1: KPI de Salud

Meta: Mejorar energía diaria.

KPI: Dormir al menos 7 horas.

Seguimiento: Registrar sueño en Sleep Cycle.

Resultado esperado: Más claridad mental y rendimiento.

➤ Ejemplo 2: KPI de Relaciones

Meta: Reconectar con mi familia.

KPI: 1 cena familiar semanal.

Seguimiento: Agenda bloqueada en Google Calendar.

Resultado esperado: Relaciones más sólidas y presencia emocional.

➤ Ejemplo 3: KPI Profesional

Meta: Avanzar en mi carrera.

KPI: 1 curso profesional cada trimestre.

Seguimiento: Notion + recordatorios.

Resultado esperado: Aumento de habilidades y oportunidades laborales.

Deben de verse así al final en tu Notion

😎 Plantilla KPI Personal

Tabla	Tablero	No iniciado	En Progreso	Finalizado	Estado
Ao Pilar	KPI	Meta	Frecuencia		
Salud y Energía	Horas de sueño	≥ 7 horas	Diaria		No iniciado
Salud y Energía	Entrenamientos por semana	4 por semana	Semanal		En progreso
Salud y Energía	Meditación Diaria	30 min	Diario		En progreso
Relaciones y Conexión	Cenas familiares	1 por semana	Semanal		No iniciado
Relaciones y Conexión	Conversaciones significativas	2 por semana	Semanal		En progreso
Desarrollo Profesional	Cursos trimestrales	1 por trimestre	Trimestral		En progreso
Desarrollo Profesional	Libros al mes	1 por mes	Mensual		No iniciado
Finanzas Personales	Ahorro mensual	≥ 20% ingresos	Mensual		Finalizado
Finanzas Personales	Gastos variables controlados	Mantener presupuesto	Mensual		No iniciado
Propósito y Espiritualidad	Acciones de servicio	1 por mes	Mensual		Finalizado

😎 Plantilla KPI Personal

Tabla Tablero No iniciado En Progreso Finalizado



5. Reflexión final

Tus KPIs personales son una promesa contigo mismo. No se trata de control, sino de conciencia. Mide tus avances, celebra tu progreso y ajusta lo necesario. Tú eres el CEO de tu vida, y este dashboard es tu herramienta para liderarte con propósito.