

# FIJA OBJETIVOS S.M.A.R.T

Cuando te estableces metas efectivas, lograrás mucho más. Crearse objetivos proporciona enfoque, mejora la productividad, refuerza la autoestima y aumenta el compromiso. Cuando establezcas un objetivo, define claramente la serie de pasos necesarios para alcanzarlo, con el fin de que te mantengas en el camino de lograrlo y evites el agobio. Define tus metas de manera inteligente o S.M.A.R.T. – Singulares, Medibles, Alcanzables, Realistas y a Tiempo. Con la práctica, te darás cuenta de que eres capaz de lograr más de lo que pensabas que podías.

Toma en consideración los siguientes puntos a la hora de fijar tus metas:

## ¿Es este objetivo Singular?

Sé tan detallado como te sea posible. Mientras más información ofrezcas, más precisos serán tus resultados.

Ten en cuenta lo siguiente:

¿Quién está involucrado?

¿Qué quieres lograr?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Por qué?

¿Cuáles requisitos y restricciones existen?

Por ejemplo, "Quiero ejercitarme más" no es lo suficientemente específico y se siente inmanejable. Sin embargo, "Quiero ir al gimnasio al menos tres veces a la semana comenzando desde el 1ro de diciembre" es más directo y definido, lo cual te permitirá tomar pasos y acciones hacia el logro de tu objetivo propuesto.

## ¿Es este objetivo Medible?

Establece criterios para medir el progreso. ¿Cómo sabrás cuando logres el objetivo? Crea una lista de tareas por hacer y marca cada punto, una vez que se haya llevado a cabo.

## ¿Es este objetivo Alcanzable?

Cuando identificas claramente tu objetivo, desarrollas las actitudes, habilidades y destrezas necesarias para lograrlo con éxito. A menudo nos quedamos atrapados en lo que pensamos que deberíamos estar haciendo en vez de ir tras nuestros deseos básicos. Asegúrate de que tus objetivos estén alineados con tu visión de futuro y tu propio ser.

## ¿Es este objetivo Realista?

Debes estar dispuesto y ser capaz de trabajar en función de tu meta. ¿Qué tan comprometido estás? ¿Has hecho algo similar en el pasado? ¿Qué es lo que tienes que hacer para lograr tu objetivo? Sé honesto contigo mismo acerca de tu disponibilidad de tiempo y energía y haz un plan de acuerdo a eso. Y, asegúrate de que tu objetivo sea lo suficientemente desafiante para mantenerte inspirado y motivado.

## ¿Puedo lograr este objetivo a Tiempo?

Asegura tu meta con un plazo y marca cada fecha en tu agenda para mantenerte apegado al rumbo.



**SINGULARES**

**MEDIBLES**

**ALCANZABLES**

**REALISTAS**

**TIEMPO**



## ¡Escríbelo!

El acto de escribir convierte los pensamientos en reales y las ideas en concretas. Cuando escribas tus metas, utiliza un lenguaje positivo para lograr un resultado positivo - trabaja en función de lo que quieres, no en función de lo que deseas dejar atrás.

**META:**

**1** ¿Qué hace tu objetivo Singular?

**2** ¿Cómo tu objetivo puede ser Medido?

**3** ¿De qué manera es tu objetivo Alcanzable?

**4** ¿Qué hace a tu objetivo Realista?

**5** ¿Cuál es el Tiempo establecido para lograr tu objetivo?