GUÍA PARA DEFINIR OBJETIVOS BASADA EN EL MÉTODO SMART

El establecer metas nos puede ayudar a alcanzar nuestros objetivos a lo largo de nuestra vida.

El método SMART te ayuda a focalizar tus metas, manteniendo presentes tus objetivos iniciales, permitiendo hacerles seguimiento y llevar a cabo acciones para cumplirlos. Definir objetivos hace que dirijamos nuestras acciones y esfuerzos hacia lo que queremos conseguir.

S

Specific (Específico) : Debe ser lo más concreto posible. Cualquiera que lo lea sabrá exactamente lo que pretendes hacer y cómo.

M

Measurable (Medible) : Debe ser medible, por lo que ha de ser una meta cuantificable.

A

Attainable (Alcanzable) : Debe ser ambicioso, un reto, pero que sea posible. Hay que dar la opción de reajustar los objetivos si hay cambios en el entorno.

R

Relevant (Relevante) : Debe ser significativo para tus metas personales o profesionales.

T

Time based (Basado en el tiempo) : Cada objetivo debe estar definido en el tiempo, ya que nos ayudará a marcar las distintas etapas que nos permitirán llegar a la meta propuesta.

Te presentamos algunas preguntas y recomendaciones que te ayudarán a definir tus objetivos:

S ESPECÍFICO

- ¿Qué quiero lograr exactamente?
- ¿Quién está involucrado?
- ¿En qué espacio físico voy a trabajar para conseguirlo?
- ¿En qué plazo de tiempo debo alcanzarlo?
- ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?
- ¿Cuáles son mis oportunidades y mis amenazas?
- ¿Qué beneficios obtendré si lo consigo?

M MEDIBLE

Es necesario definir claramente el método o sistema de medición, estableciendo los indicadores a emplear para evaluar el grado de consecución del objetivo.

A ALCANZABLE

El objetivo debe ser realizable, ambicioso, pero no imposible de lograr.

- ¿Tengo las habilidades necesarias para alcanzar este objetivo?
- Si no las tengo, ¿podría desarrollarlas?
- ¿Qué haré para desarrollarlas?

R REALISTA

Un objetivo puede ser alcanzable, pero no realista si no se fundamenta en su propia realidad.

- ¿Este objetivo es realista considerando el tipo o extensión del contenido?
- ¿Estoy considerando mis habilidades y puntos débiles?

T TIEMPO DETERMINADO

Debes definir el plazo concreto que tardarás en conseguir el objetivo. Este periodo no debe ser ni tan corto que se haga imposible conseguirlo, ni tan largo que cause dispersión de la iniciativa.