

OBJETIVO 2022

taller de desarrollo personal

GUÍA
práctica
SMART

MAR SÁNCHEZ
psicóloga experta en EFT

ALEJANDRA DOMÍNGUEZ
especialista en NFC



Índice

- ▶ ¿Por qué debería leer esta guía?
- ▶ Cómo definir un objetivo SMART
- ▶ Las 5 claves del objetivo SMART
 - ▶ Específico
 - ▶ Medible
 - ▶ Alcanzable
 - ▶ Relevante
 - ▶ Temporalizable
- ▶ Ejemplos de cómo definir un objetivo SMART
- ▶ Reflexión



¿Por qué debería leer esta guía?

Definir un objetivo es más sencillo de lo que parece, pero hay que hacerlo correctamente para que sea alcanzable y nos sintamos bien al darnos cuenta de que es posible conseguirlo.

Además, es importante vivir enfocándonos hacia una o varias metas, de lo contrario, observaremos cómo la vida se pasa sin entrar en acción. Hay quien cree que las personas exitosas lo son gracias a la suerte, pero eso no siempre es cierto.

Cuando tenemos un objetivo nos vemos forzados a salir de nuestra zona de confort y afrontar los desafíos que, muchas veces, aparecen en forma de miedo y nos paralizan provocando situaciones nuevas que no sabemos cómo resolver.

Por eso, con esta guía queremos dar contigo el primer paso para definir aquello que quieres conseguir en 2022, señalar los errores más comunes a la hora de realizar este ejercicio y resolver también tus dudas.

Para orientarte en el proceso hemos diseñado una serie de plantillas que podrás imprimir para completar de forma que te ayuden a identificar y definir claramente tus metas para este año que comienza.

¡Adelante!



Cómo definir un objetivo SMART

Generalmente cuando comenzamos un año nuevo nos llenamos de propósitos, realizamos una enorme lista de objetivos que lamentablemente se esfuman en el tiempo por no tener un buen plan de acción y cuando llega final de año la mayoría no los hemos conseguido e incluso ni nos acordamos. Suele ser algún acontecimiento de nuestra vida el que nos demuestra que perseverar en la consecución de los objetivos marcados nos hace sentir mejor, quienes nos rodean lo perciben y nuestra calidad de vida mejora.

Podemos observar lo importante que es definir objetivos incluso en el mundo de la empresa, no se concibe la idea de la misma sin metas, aunque muchas veces los mismos se encuentren mal formulados o no se consigan por ser poco realistas.

Nuestra vida es como una empresa en donde tenemos que tener en cuenta todo los factores; el económico, el social, el familiar, la vitalidad y la salud, el ocio, pero sobre todo el factor tiempo.

Sabremos a dónde queremos llegar si previamente definimos bien nuestro objetivo. La mayor parte de los fracasos en nuestros propósitos vienen dados por no saber hacia dónde enfocamos nuestra energía, nos sentimos agotados, sin rumbo o creyendo que la vida es siempre así.

Por eso, te presentamos S.M.A.R.T., creado por George T. Doran, como uno de los mejores métodos de todos los tiempos para que logres tus objetivos.



Las 5 claves del objetivo SMART

Doran nos habla de 5 puntos imprescindibles a la hora de marcarnos un objetivo que desarrollaremos a continuación:



Te adjuntamos una plantilla para desarrollar cada uno de estos puntos, y así ayudarte a definir y concretar tu propio objetivo SMART.





específico

ESPECÍFICO



Preguntas a desarrollar

- ▶ ¿Qué quiero lograr exactamente?
- ▶ ¿Depende solo de mí o implica a otras personas?
- ▶ ¿Qué recursos necesito para poner en marcha el objetivo?
- ▶ Si pudiera dividirlo en partes más pequeñas, ¿Cuáles serían esas mini metas?
- ▶ ¿En qué tiempo lo voy a conseguir?
- ▶ ¿Qué resultado pretendo alcanzar?

Respuestas

Debe ser un objetivo simple, claro, concreto.

Cuando comenzamos a plantearnos nuestros objetivos, generalmente, tenemos una serie de pensamientos que nos bloquean, incluso, hasta el punto de no saber por dónde empezar.

Así que, no te agobies ni te apresures, simplemente plantea lo que se llama una **“lluvia de ideas”** y escribe todo aquello que va surgiendo en tu mente, aunque no tenga sentido, hasta que tengas un listado importante de entre 50 a 100 objetivos.

Un **objetivo es específico** cuando sabemos exactamente lo que queremos lograr dividiéndolo en pequeñas partes y siendo muy concretos en su formulación.



medible



alcanzable



relevante

RELEVANTE



Preguntas a desarrollar

- ▶ ¿Qué nivel de relevancia tiene ese objetivo para mí?
- ▶ ¿Cuánto tiempo y esfuerzo estoy dispuesta a poner en este objetivo del 1 al 10? Donde el 1 es poco y el 10 mucho
- ▶ ¿Por qué es importante conseguirlo?

Respuestas

Es importante definir si ese objetivo es realmente importante para mí, pues si tiene poca importancia no me involucraré tanto en su consecución.

Muchas veces definimos objetivos que no tienen mucho que ver con nuestros deseos, sino que son deseos impuestos, de forma directa o indirecta, por nuestro entorno.

Por ejemplo, el médico me recomienda dejar de fumar porque es bueno para mi salud, pero si no estoy realmente convencida de que es lo mejor para mí, no voy a involucrarme en conseguir el resultado.

Es decir el beneficio de dejar de fumar tiene que ser mayor al beneficio de seguir fumando. Tengo que estar convencida de que realmente quiero conseguir este objetivo.

Te animo a que escribas 10 razones por las cuales quieres conseguir tu objetivo, de este modo, cuando sientas que no tienes fuerzas para continuar con él puedes leer estas razones y volver a conectar con ese momento en el cual decidiste marcarte dicho objetivo.



temporalizable

TEMPORALIZABLE



Preguntas a desarrollar

- ▶ ¿En qué fecha debe haberse llegado a la meta?
- ▶ ¿Cuándo voy a comenzar?
- ▶ ¿Qué plazo tengo para conseguir pequeñas metas?
- ▶ ¿Qué tiempo tengo para dedicarme a ello?

Respuestas

Para que un objetivo no se disipe o eternice en el tiempo y corra el riesgo de desaparecer es necesario **poner plazos**, sino simplemente **es un sueño**.

Para tener un mayor control y rumbo de nuestro objetivo es necesario dividir el tiempo de forma cronológica, segmentando el plazo general en pequeños plazos más parciales e incluso de forma diaria.

Por ejemplo, si el objetivo es que mi casa este ordenada y limpia todos los días, deberé organizar un plan con objetivos diarios, mensuales, semestrales y anuales. En los semestrales incluiré tareas que tengan que ver con el cambio de estación como ordenar armarios, etc; en los mensuales tareas a las que tenga que dedicar más tiempo como la limpieza en profundidad de un espacio de la casa; y en las tareas diarias incluiré aquellas que me requieran poco tiempo como limpieza de suelos, cocina, baños...pero hay algo que es seguro y es que, como mi objetivo es diario, todos los días tendré que ofrecerle dedicación.

Poner plazos también es importante porque nos permite medir cómo de lejos estamos de nuestro objetivo. Si los lunes toca planchar y es viernes, debo darme cuenta de que si no cumplo esta tarea antes de la fecha se va a duplicar y quizá me impida continuar con lo propuesto, de modo que mi motivación para alcanzar el objetivo puede decaer, en cuyo caso debería abordar la elaboración de una nueva estrategia o la redefinición del objetivo.

Ejemplos de cómo definir un objetivo SMART

Ahora que ya tenemos definidos cada uno de los componentes que se necesitan para formular un objetivo SMART, vamos a concretarlo con cinco ejemplos.

Objetivo SMART 1

“Aumentar mis ingresos en un 50% pasando de 5.000€ anuales a 10.000€ anuales en el próximo año, para poder cambiar de coche”

S: Aumentar mis ingresos.

M: 50% (de 5.000 a 10.000).

A: Organizando mis gastos y mis ingresos. Aumentando la jornada laboral. Cambiando de trabajo por otro de mayor remuneración. Completando el trabajo actual con otro.

R: Mi coche no va aguantar mucho tiempo más y quiero cambiarlo.

T: En un año.

Objetivo SMART 2

“Aumentar mis relaciones sociales de 2 a 5 personas en un año”

S: Aumentar mis relaciones sociales.

M: De 2 a 5 personas

A: Participando en 3 actividades nuevas que sean de mi interés como pintura, yoga y club de lectura.

R: Aumentar las posibilidades de conocer otras personas y mejorar las amistades.

T: Un año



Objetivo SMART 3

“Quiero caminar una hora dos veces por semana”

S: Caminar

M: Dos veces por semana

A: Buscar información de rutas, opciones que me ayuden a conseguir mis objetivos, ¿Por dónde voy a caminar? ¿Tengo ropa adecuada para ir a caminar?, ¿Qué hago si hace mal tiempo y decido caminar en el exterior?. ¿Me gusta caminar o prefiero hacer otro tipo de deporte?

R: Quiero encontrar un espacio de tiempo para mis actividades y para mí que me haga sentir bien conmigo misma.

T: Lo escribo en la agenda: “Los lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 después del trabajo”.

Este objetivo puedes comenzar a activarlo desde la noche anterior colocando la ropa de hacer deporte en un lugar visible y así cuando te levantes recordarás que ese día toca ir a caminar. Este sencillo acto de dejar la ropa colocada es una pequeña acción de nuestro objetivo final. Cuanto más se divide el objetivo en pequeñas partes más sencillo te resultará de ejecutar.

Objetivo SMART 4

“Pasará de leer dos libros a leer cuatro libros al año”

S: Leer más libros.

M: 4 libros al año

A: Por la noche voy a dedicarle una hora a la lectura de libros de menos de 50 páginas. ¿Soy lector? ¿Es un objetivo alcanzable?

R: Quiero generar un hábito de lectura para incorporar conocimientos nuevos que me enriquezcan en el día a día.

T: Dos veces por semana, los martes y los jueves de 22:00 a 23:00



Objetivo SMART 5

“Disfrutar de una hora más al día con mi pareja y mis hijos”

S: Tiempo con mi pareja y mis hijos

M: Una hora al día

A: Voy a ir a comer a casa al mediodía para estar con mi familia. Al salir del trabajo vamos juntos una hora al parque con los niños. Al llegar la noche leemos juntos un cuento y comentamos su argumento.

R: Podemos dialogar de nuestro día y compartir como nos sentimos, me siento apoyada y también apoyo a los demás.

T: Todos los días de 14:00 a 15:00.

¡Ahora que ya tenemos definido el objetivo es tiempo de pasar a la acción!



Pon a prueba tus objetivos

Completa estas preguntas para fortalecer tu aprendizaje en la formulación de objetivos.

1. ¿Cuántos **pasos** conlleva una buena formulación de objetivos?

2. ¿Qué hace que un objetivo sea **específico**?

3. ¿Cuáles son las dos **capacidades** que hay que tener en cuenta para que un objetivo sea alcanzable?

4. ¿Por qué es importante definir la variable **tiempo** cuando fijamos un objetivo?



Reflexión

Definir bien los objetivos es clave pero no es suficiente pues existen bloqueos inconscientes que impiden alcanzarlos por mucho esfuerzo y dedicación que pongamos.

Por eso hemos ideado este **programa STD** (*eSTuDeo*) que te ayudará a trabajar los aspectos profundos que desde tu mente no puedes alcanzar.

Te esperamos en nuestro programa **STD** de entrenamiento **OBJETIVO 2022**.

Pero antes queremos proponerte una serie de preguntas que te ayudarán a conectar con tu mente inconsciente.

1. ¿Con respecto a tus objetivos, en qué punto crees te encuentras ahora? ¿Es la primera vez que lo intentas?
2. ¿Cómo crees que cambiará tu vida si alcanzas esos objetivos?
3. Imagina que ya los has alcanzado ¿Cómo sería tu vida?
4. ¿Cómo afecta a tu entorno que consigas tus objetivos, a tu familia, a tus relaciones, en tu trabajo?
5. ¿Qué es lo que puedes hacer ahora para demostrar tu compromiso con tus objetivos?

¡Gracias por animarte a dar el paso de conseguir tus objetivos!

Mar Sánchez
Alejandra Domínguez

