

Crear objetivos

Reflexiona sobre tu enunciado de misión personal durante unos minutos. No te preocupes si sigue siendo un borrador.

Fijate Objetivos

Escribe tres objetivos a largo plazo que tengan que ver con tu misión personal.

Objetivo a largo plazo 1: _____

Objetivo a largo plazo 2: _____

Objetivo a largo plazo 3: _____

Haz realidad tus objetivos

Para cada uno de los objetivos preguntate:

¿Que?

¡Enhorabuena! Ya has completado el primer paso para establecer tus objetivos: el “que”. Ya has pensado tres objetivos a largo plazo (si todavía no lo has hecho, deja de leer y vuelve a “Fijate Objetivos”).

¿Por qué?

Intenta razonar (meditar) por qué cada objetivo concreto te ayudara a acercarte a aquello que es importante para ti. ¿Por qué quieres cumplir ese objetivo? ¿Por qué es importante para ti y para tu misión personal?

Dedica unos minutos a determinar por qué los tres objetivos a largo plazo que has identificado son realmente importantes para ti.

¿Por qué el objetivo a largo plazo 1 es importante para mi?

¿Por qué el objetivo a largo plazo 2 es importante para mi?

¿Por qué el objetivo a largo plazo 3 es importante para mi?

¿Como?

¿Como sabrás si has logrado tu objetivo? ¿Como lo lograrás? ¿Como marcaras el camino para asegurarte de que lo consigues? ¿Como te preparararas (capacitaras) para lograrlo?

Dedica el tiempo necesario para visualizar y sentir el “cómo” te ayudara a establecer algunos paso necesarios para alcanzar tu objetivo.

Te pongo un ejemplo.

Un padre decide que uno de sus objetivos es mejorar la relación con su hijo, que últimamente ha pasado por algunas dificultades: saca malas notas y se junta con amigos que le influncian de manera no muy positiva. El padre quiere a su hijo y cree que su relación podría se mas solida. Tiene claro su “qué” y su “por qué”. Ahora va a por el “cómo”.

¿Cómo voy a mejorar la relación con mi hijo?

Buscando oportunidades. (Pero ¿cómo?)

Dedicándole mas tiempo. (De acuerdo. ¿Cómo?)

Encontrando un día en el que podamos hacer algo especifico los dos juntos. (Genial. ¿Cómo?)

Decidiendo algo que hacer y llevándolo conmigo. (¡Fantástico!. ¿Cómo?)

Yendo de excursión el sábado. (Un plan fantástico. Pero, ¿cómo?)

Explicándole que me gustaría que empezáramos a encontrar tiempo para hacer algo juntos. (Genial. ¿Cómo?)

Elije uno de los objetivos a largo plazo y juega con el “cómo”. Elabora una lista en la que indiques como vas a alcanzar tu objetivo.

Cada que escribas un “cómo”, preguntate exactamente “cómo” se manifestara. Se muy especifico.

Objetivo a largo plazo _____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

_____ ¿Como?

¿Cuando?

Para casi todo tenemos fechas limite (proyectos en el trabajo, exámenes, acudir a ver una obra de teatro,...) Entonces, ¿que pasa con tus objetivos? ¿Por qué no pueden nuestros sueños tener fecha límite?

Sabes donde estas ahora y sabes donde quieres estar. ¿Cuando quieres llegar?

Vuelve donde has escrito tus objetivos a largo plaza y establece una fecha límite.

Ahora que has fijado fechas limites para tus objetivos, centrate en el objetivo que has seleccionado para el juego del “cómo”, y empieza a apuntar una lluvia de ideas con todos los pasos necesarios para conseguir tu objetivo en el plazo establecido.

Apuntalo todo, desde llamadas de teléfono que tengas que hacer a tareas a delegar,..., quizás necesites comprar cosas, hablar con ciertas personas o establecer contactos....

¿Que te llevara de aquí a allí? Relee la lista de “cómos”. ¡Quizás tengas ya identificados algunos de estos pasos!

¿Que pasos me permitirán conseguir mi objetivo?

¡Ahora todo a la vez!

Te dejo en una hoja aparte una herramienta de planificación de objetivos.

Una vez identificados el qué, el por qué, el cómo y el cuando de tu objetivo, ya has emprendido tu camino hacia el éxito, hacia lo que deseas.

Sigue el mismo proceso con el resto de objetivos.

Puedes dividir los objetivos en sub-objetivos, pasos intermedios, que te marques para la semana o incluso el día.

¿Que puedes hacer hoy, mañana o la semana que viene para acercarme significativamente a tu destino final? Intenta proyectarte un poco más hacia el futuro y programar los tres primeros pasos de la lista en la hoja de *planificación de objetivos*.

El resto ya vendrá luego. Ahora ... ¡a por ello! Avanza cada día con la visión de ese objetivo en mente y sigue avanzando.

Proceso SMART

Estos ejercicios te ayudarán a comprender mejor cómo puedes utilizar SMART en tu vida cotidiana.

1. Establecer una meta específica:

- Piensa en una meta que deseas lograr y escríbela de manera específica.
- Detalla qué quieres alcanzar, cuándo, dónde y con quién.
- Por ejemplo: "Quiero correr una maratón de 42 kilómetros en un tiempo de menos de 4 horas para el 1 de octubre del próximo año".

2. Hacer una meta medible:

Define los indicadores o criterios con los que medirás tu progreso.

Establece una forma de cuantificar tu avance hacia la meta.

Por ejemplo: "Registraré semanalmente la distancia recorrida y el tiempo empleado en mis entrenamientos. Quiero aumentar gradualmente mi velocidad y resistencia".

3. Establecer una meta alcanzable:

Evalúa tus habilidades, recursos y circunstancias actuales.

Asegúrate de que la meta sea desafiante pero realista para ti.

Identifica posibles obstáculos y considera cómo superarlos.

Por ejemplo: "Buscaré un programa de entrenamiento adecuado, me uniré a un grupo de corredores locales y contrataré a un entrenador para recibir orientación profesional".

4. Definir una meta realista:

Considera tus limitaciones de tiempo, dinero y otros recursos.

Asegúrate de que la meta sea factible dentro de tu situación actual.

Si es necesario, divide una meta grande en sub-metas más manejables.

Por ejemplo: "Me comprometeré a entrenar de 4 a 5 veces por semana y a seguir una dieta saludable para mejorar mi resistencia y alcanzar mi peso ideal".

5, Establecer una meta con tiempo definido:

Asigna una fecha límite para alcanzar tu meta.

Divide la meta en hitos más pequeños con fechas intermedias.

Mantén un calendario o agenda para dar seguimiento a tus progresos.

Por ejemplo: "Planificaré mi entrenamiento a lo largo del año, estableciendo metas mensuales y semanales para asegurarme de estar en camino para completar la maratón en la fecha establecida".

Recuerda que estos ejercicios son solo una guía para ayudarte a aplicar la metodología SMART.

Cada meta y situación son únicas, por lo que puedes adaptar estos ejercicios según tus necesidades y circunstancias. Además, el proceso de establecer metas y trabajar hacia ellas requiere dedicación y compromiso constantes.

Es importante revisar y ajustar tus metas a medida que avanzas y enfrentas nuevos desafíos.

El uso de SMART y la incorporación de ejercicios prácticos te ayudarán a establecer metas claras, medibles y alcanzables. También te permitirán mantenerte enfocada y motivado en tu camino hacia el éxito.

¡A por ello!