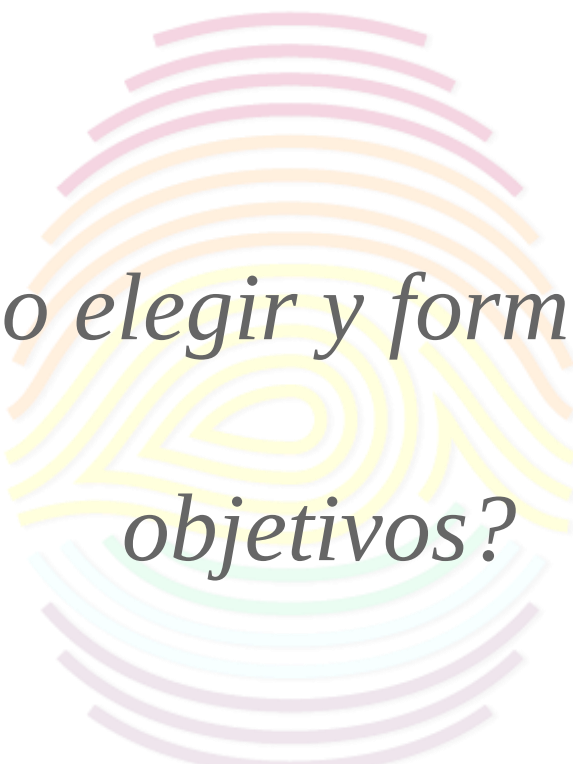




¿Cómo elegir y formular tus objetivos?

cigat
FORMACIÓN

Fernanda Jorge.

Fisioterapeuta Especializada en Intervención del Neurodesarrollo.

Coach y Practitioner en PNL.

¿Qué es un Objetivo?

Es una finalidad, propósito, meta que se propone alcanzar, plan de mejora.

Por lo general, la mayoría de los seres humanos tenemos objetivos tanto en nuestra vida personal como profesional, metas que alcanzar, sueños que realizar, algunos pueden ser a corto plazo, otros a mediano o largo plazo. En ocasiones, el tiempo pasa sin que se hayan realmente materializado, independientemente de que por supuesto existen múltiples factores que podrían afectar la consecución de nuestros objetivos, existe una forma probada a lo largo de los años que hace que los objetivos sean más realizables.

A continuación, te detallaré las características que han de tener tus objetivos o metas, sean del ámbito que sean, para que su alcance sea efectivo. Los definiremos con las palabras SMART en inglés o MARTE en español.

SMART

O

MARTE

S = Specific

M = Medible

M = Measurable

A = Alcanzable

A = Achievable

R = Realista

R = Relevant

T = Temporales

T = Timely

FORMACIÓN E = Específico

Vamos a definir una por una las características que acabamos de nombrar:

Objetivo Específico: que describe de forma detallada, precisa y determinada lo que se quiere alcanzar, evitando generalidades y promoviendo la claridad y concreción. ¿Qué es lo que quieres alcanzar?

Objetivo Medible: que se puede cuantificar o interpretar en términos de número, tamaño o grado.
¿Cómo sabes que estás alcanzando el objetivo?

Objetivo Alcanzable y Realista: que contamos con los recursos necesarios para su consecución.
¿Qué necesito para lograrlo, tengo todo lo que necesito?

Objetivo Relevante o Importante: que esté alineado con la motivación interna incrementará la responsabilidad para el cumplimiento, que sea relevante, desafiante, que ayude a crecer y pensar en grande para lograr más. ¿Cómo me sentiré al alcanzarlo?

Objetivos Temporales con Tiempo Definido: que exista un tiempo determinado para el alcance o consecución del objetivo, brinda estructura y permite aprovechar al máximo los recursos y mantenerse motivado; además, permitirá realizar ajustes necesarios en el camino. ¿Cuándo quiero alcanzar mi meta?

Tener objetivos claros te ayudará:

- A alinearte con tu propósito de vida.
- Promoverá tu sentido de autodominio o autocontrol.
- Te ayudará a medir los progresos o avances para mejorar.
- Desencadenará nuevos comportamientos.

Cuando estés planteando objetivos a nivel de trabajo, pacientes, alumnos, familias recuerda que estos objetivos deben ser consensuados y estar alineados con la motivación de todas las partes, llegando a acuerdos y priorizando las metas a alcanzar.

**Los objetivos nos llevan a dirigir nuestras acciones
y esfuerzos hacia aquello que queremos conseguir.**