



# Hoja de trabajo de la actividad: SMART - ESTABLECER OBJETIVOS

## INTRODUCCIÓN

Para conseguir los resultados deseados, es importante que defina su objetivo de manera correcta. Hacer que su objetivo sea SMART es el siguiente paso que debe dar para alcanzar el éxito. Un objetivo es SMART cuando es:

- **Específico:** claramente definido para todas las personas. Cuando son específicos tienen muchas más posibilidades de ser cumplidos. Por ejemplo, un objetivo general sería «Quiero ganar dinero». Un objetivo más específico sería «Quiero trabajar como taxista 4 horas al día para ganar dinero».
- **Medible:** disponer de métricas específicas para medir los resultados en diferentes momentos. Los criterios de medición nos permiten controlar nuestro progreso y ajustarlo si es necesario. Del ejemplo anterior, si queremos hacer el objetivo más medible podemos añadir: «Quiero trabajar como taxista 4 horas al día para contribuir con X euros al presupuesto familiar».
- **Alcanzable:** razonablemente factible y no imposible de realizar. Para poder mantener su motivación, debe fijarse objetivos que puedan alcanzarse en un tiempo previsible. El conocimiento de sus recursos y necesidades y de los requisitos del mercado laboral (Módulo 3, Actividad 2) puede ayudarle a que su objetivo sea alcanzable. Si la consecución del objetivo final requiere algo más de tiempo, debido a la necesidad, por ejemplo, de obtener una cualificación adicional, puede dividirlo en un proceso de dos pasos, por ejemplo: Objetivo 1: Obtener la cualificación necesaria; Objetivo 2: Conseguir el trabajo. Así le será más fácil mantener la motivación.
- **Relevante:** debe estar alineado con su propósito y sus valores. Los objetivos relevantes son mucho más fáciles de perseguir con persistencia. Si quiere un trabajo, no sólo por el dinero, sino porque le gusta algo del trabajo, o porque le dará sentido y propósito, y si su objetivo no choca con sus valores y le ayuda a utilizar sus puntos fuertes, le será más fácil superar los obstáculos en el camino hacia la consecución del objetivo..
- **Oportuno:** con una línea de tiempo bien definida, con un comienzo y un final claramente establecidos. Un objetivo SMART debe estar definido en el tiempo, con una fecha de inicio y de finalización. Si no hay restricciones de tiempo para lograr el objetivo, éste no es un objetivo, es sólo un deseo y puede posponer el empezar a trabajar por él toda su vida.





## OBJETIVO

El propósito de esta actividad es aumentar sus posibilidades de alcanzar su objetivo, ayudándole a hacerlo SMART.

## PASOS

### PASO 1: Preparación

Vuelva a escribir cuál es su objetivo: .....

Por ejemplo: «Quiero ser taxista».

### PASO 2: Hacerlo SMART

Conteste a las siguientes preguntas sobre su objetivo:

1 - ¿Cómo se especifica el objetivo con la mayor claridad posible para que no haya posibilidad de entenderlo de forma diferente?

---

---

2 - ¿Cómo sabrá que ha logrado su objetivo? ¿Cómo medirá su éxito? Establecer estos criterios hará que el objetivo sea medible.

---

---

3 - ¿Es su objetivo alcanzable en un plazo previsible? Si no es así, ¿cómo puede cambiarlo para que sea alcanzable?

---

---

4 - ¿Es su objetivo relevante? Si no, ¿cómo puede cambiarlo para que lo sea?

---

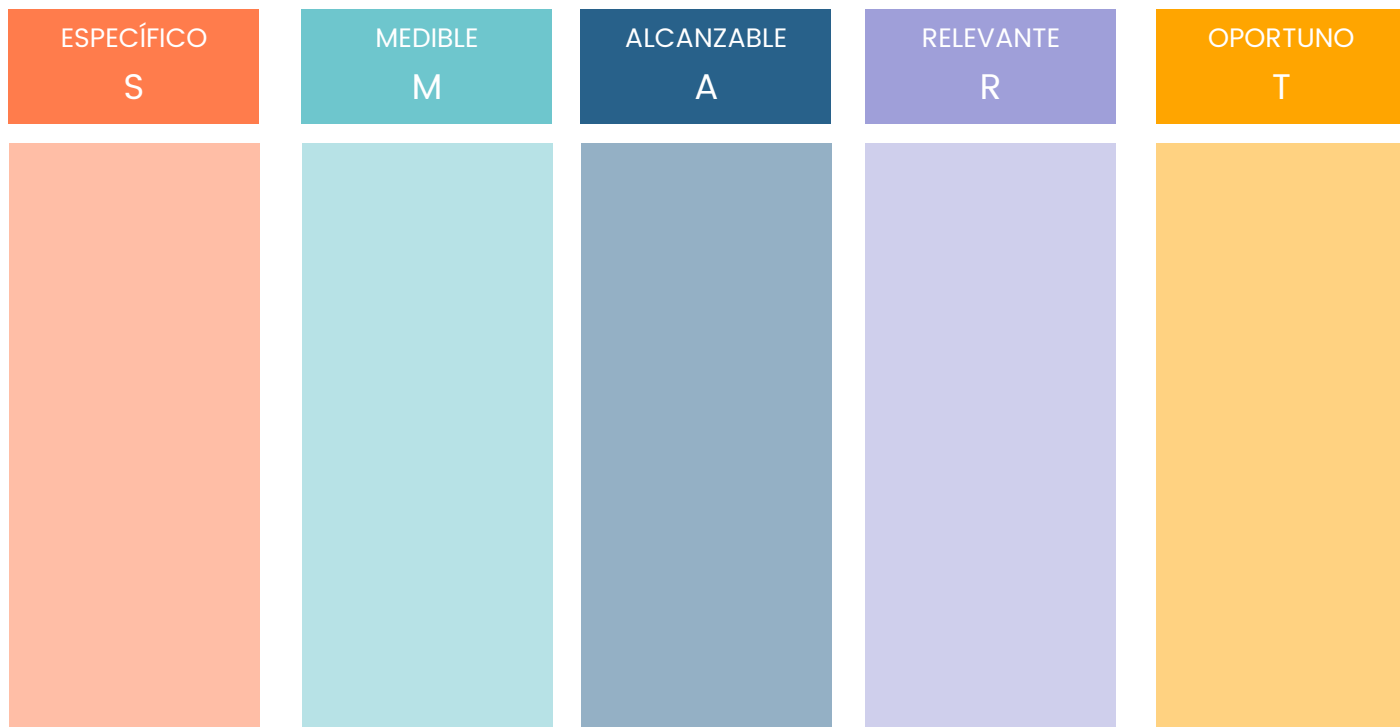
---

5 - ¿Hasta cuándo desea alcanzar su objetivo?

---

---





### PASO 3: Mi objetivo SMART

Teniendo en cuenta sus respuestas a las preguntas anteriores, reescriba su objetivo para que sea SMART.

---

---

---

---

---

¡Buena suerte!

