

VAMOS A TRABAJAR OBJETIVOS SMART

Vamos juntos a dar pasos asertivos para que el futuro de nuestros niñ@s y adolescentes sea de talla mundial...

¿Qué tipo de adulto deseo ser?



ecostravesía



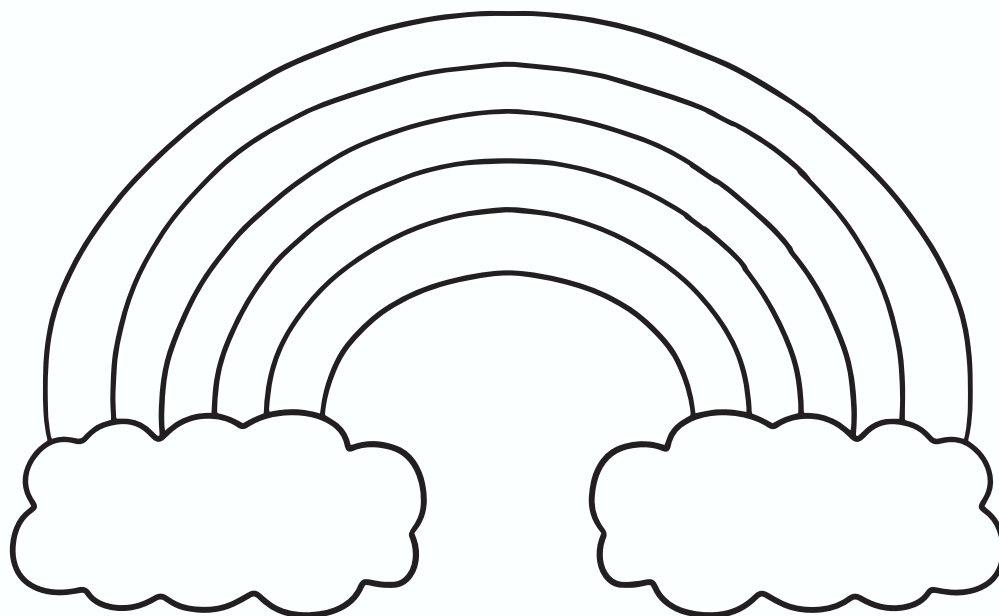
Dispuesto
a la acción



Sin visión
de futuro



Quedarme
detenid@



Una Guía realizada por
Psi. Caridad Pérez FPV 16.606

Ecostravesía® | 2020 | Derechos Reservados

SMART



Vamos a trabajar objetivos **SMART**, ¿Tienes los materiales solicitados en el blog? Bien, manos a la obra... Primero un poquito de lectura informativa.

1.- Objetivos Específicos:

Cuando se define un objetivo **SMART**, es necesario que este sea específico; es decir, que exprese claramente qué es lo que se quiere conseguir. Cuanto más específico sea un objetivo más fácil será de comprender y más sencillo será encontrar las estrategias que permitan alcanzarlo.

Es importante destacar que no es lo mismo un objetivo genérico como lo es: “**deseo aprobar matemáticas**” que uno específico: “**voy a dedicar 40 minutos cada día para practicar matemáticas y obtener una calificación satisfactoria**”.

Para definir correctamente objetivos específicos es necesario hacernos algunas preguntas. **Ejemplo:**

- ¿Qué deseas conseguir?
- ¿Cómo quieres conseguirlo?
- ¿Qué necesitas para conseguirlo?



SMART



2. Objetivos Medibles:

Los objetivos son medibles cuando puedes establecer diferencias que te indican si vas avanzando, si estás detenido o incluso la evolución de las pequeñas tareas a lo largo del tiempo. Un problema muy habitual es precisamente establecer objetivos no medibles como "hacer ejercicio para bajar de peso" o "mejorar mi comportamiento en la escuela" en este sentido es importante preguntarse:

¿Cómo voy a saber si he cumplido estos objetivos sino defino pequeñas tareas que me ayuden en mi avance?

Ejemplos

Objetivo 1: "Hacer ejercicio para bajar de peso"

Redacción adecuada: "Deseo bajar 4 kilos en 1 mes"

Pequeñas Tareas: evitar el azúcar, cuidar mi alimentación, consumir alimentos libres de grasas saturadas. Caminar el día uno, 20 minutos, el día dos, 25 minutos, aumentaré el tiempo conforme pasan los días.

Objetivo 2: "Mejorar mi comportamiento en la escuela"

Redacción Ideal: "Trabajar mi Actitud en la escuela las próximas dos semanas"



SMART



2. Objetivos Medibles: (continuación)

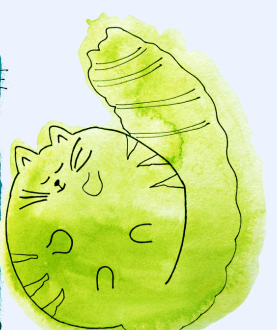
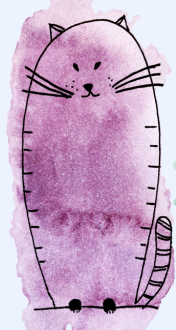
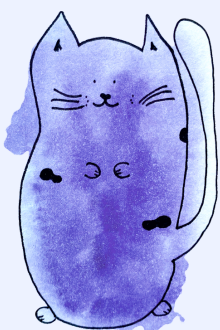
Pequeñas Tareas: dar los buenos días a los profesores y mis compañeros, ser colaborativo en las actividades, tratar con respeto a todos. Si me molesto voy al baño a respirar y al calmarme regreso al salón. Si me preguntan algo, pensar, ¿cómo me gustaría que me respondieran? y luego ofrecer mi respuesta.

3. Objetivo Alcanzables:

Esto significa que a la hora de establecer el objetivo se debe tener en cuenta el esfuerzo, el tiempo y otros factores importantes; para saber si es posible en realidad lograrlo. Si estableces objetivos extremadamente complicados solo conseguirás el efecto contrario: evitarás tomar en serio las pequeñas tareas, desistirás y desearás cumplir el plan.

Esto significa que los objetivos pueden tener cierto nivel de complejidad, sin embargo, pueden lograrse con pequeñas tareas. Lo ideal es encontrar el equilibrio en la complejidad para que supongan un reto; **que sea un desafío viable y divertido.**

ecostravesía



SMART



4. Objetivos Relevantes:

¿Es el objetivo establecido relevante para mí?

Es importante que los objetivos sean medibles, alcanzables y que estén delimitados en el tiempo; que sean relevantes, se traduce en que te inspiren de tal forma que sientas que cada pequeña tarea es un sueño vivido. Si construyes un objetivo irrelevante estas tomando una ruta alejada de la inspiración; por este motivo, para establecer un objetivo SMART es necesario dedicar el tiempo suficiente para que descubras cuáles son realmente tus necesidades, (pregunta a tu hij@, cuáles son sus necesidades) entendiendo que sólo puedes trabajar un objetivo mientras estas iniciando este estilo de vivencia. Luego de respetar la metodología por 5 meses, puedes aventurarte a realizar varios objetivos al mismo tiempo.

Ejemplo: "necesito aprobar lengua y literatura, sino voy a reprobar"

Redacción Ideal: "Repasaré las lecciones de lengua 20 minutos cada día para mejorar mi desempeño en 1 mes."

5. Objetivos con un Tiempo Determinado:

Es necesario que los objetivos SMART tengan una fecha establecida. Si construyes un objetivo y no le defines un tiempo límite para su ejecución, éste dejará de tener sentido para ti. Observa y analiza la diferencia entre decir: "deseo bajar de peso en dos meses" a "Deseo bajar de peso en 1 año". Define el tiempo respetando tu disposición y sentir.



SMART



¿Cómo redactar un objetivo SMART?

Una vez conocidas las características de los objetivos, debemos aprender cómo redactar un objetivo SMART eficazmente. Hay tres claves que se deben tomar en consideración:

- Debe cumplir con todas las características de los objetivos SMART, ya descritas en esta guía.
- Debe contener toda la información necesaria, pero a su vez ser conciso.
- Debe utilizarse un lenguaje claro y fácil de comprender.

¿Para qué necesitamos que un objetivo sea conciso y claro?

Al redactar un objetivo conciso y claro, nos familiarizamos más con el contexto y nos sentimos más dispuestos a trabajar en las pequeñas tareas para lograr ese objetivo SMART.

Recomendaciones Importantes:

Es importante que tu objetivo y pequeñas tareas sean escritos en una hoja, cartulina o lámina de papel bond, colócale detalles, dibujos, impresiones, escribe tu nombre y apellido. Luego debes fijarlo en lugar donde cada día lo veas y puedas ir reconociendo cada pequeña tarea lograda. Puedes tener la posibilidad de hacer una tabla donde irás midiendo todo lo cumplido, esto te invita a evitar desistir. Te inspira a seguir dando pasos.



SMART



RECUERDA...

Los primeros 5 meses de cultivar este hábito sólo trabaja un objetivo por proceso. Al cumplir ese objetivo pasamos a otro. Luego de los 5 meses, si podemos trabajar varios a la vez. Esto con la finalidad de ir progresivamente trabajando en nuestro cerebritito con sutileza esta nueva forma de operar.

Lee esta guía junto a tu hij@, en familia, explica con incluso palabras más simples de acuerdo al verbo que se maneja en casa, todos los conceptos aquí ofrecidos.

Da rienda suelta a la creatividad de toda la familia, eviten el uso de dispositivos tecnológicos mientras disfrutan de este espacio.

Evita imponer tus objetivos como adulto a los niñ@, que todos tengan libertad plena de elegir, evitar el juicio, apoya el objetivo de tu hij@, de esta forma estimulas su poder de decisión y elección.

¿Alguna duda?

ecostravesía

Suscríbete a mi [Canal de Telegram](#) y me dejas tus dudas en el espacio de [Conversemos](#), por allí te voy acompañando en esta actividad.

Canal de Telegram: <https://t.me/+Cyb0h-9DetlxMjxk>

