



# SMART (Diseño de Metas)

## OBJETIVO

Esta herramienta tiene como objetivo complementar tu proceso de coaching personal. Es una actividad que involucra un trabajo reflexivo y personal para reconocer e identificar con mayor claridad aquello que deseas alcanzar.



## MODELO SMART

El Método SMART fue publicado por primera vez en 1981 por George T. Doran en un artículo que tituló “Hay una manera inteligente para escribir metas y objetivos de la administración” con el fin de poder alcanzar objetivos de forma eficiente e inteligente. Esta herramienta no solamente se aplica al mundo empresarial, posee un amplio abanico de opciones tanto personales como profesionales donde ser implementado.

SMART es un acrónimo formado por las iniciales de cinco conceptos claves para poder llegar a conseguir los objetivos: Específico (Specific), Medible (Measurable), Alcanzable (Assignable), Realista (Realistic) y Temporal (Time-related).



En primer lugar, debes medir el tamaño de tu meta. Si ésta es demasiado grande y sientes que no podrás con ella, quizás deberás dividirla en submetas lo suficientemente pequeñas. Cada una de estas submetas deberás formularlas de la misma forma a través del método SMART.

- **Tu meta debe ser específica y detallada.** Tu cerebro debe entender, sin ningún tipo de ambigüedad, qué es lo que quieres conseguir.
- Imagínate que tu meta es “tener un mejor promedio”. Esta meta, tal y como está formulada es poco específica. Estaría mejor que detallaras parámetros como: ¿qué nota promedio deseas?, ¿en qué asignatura?, etc.. Hacerlo te ayudará a concretar posteriormente un mejor tu plan de acción.
- **Define tu meta en positivo.** Por ejemplo: “no reprobando matemáticas”, cámbialo a: “aprobar matemáticas”.
- **Toda meta debe ser medible.** Deberás indicar los parámetros necesarios para saber que estás avanzando por el buen. Por ejemplo, si tu meta es aprobar matemáticas, ve pensando en qué notas necesitarás en las solemnes.
- **Debes pensar una meta alcanzable.** Si crees que no lo puedes conseguir es posible que no lo consigas (profecía autocumplida). En la medida que no creas en tus posibilidades, generarás un estado emocional poco favorable. Además, tus pensamientos serán tus “boicoteadores” para no conseguirlo. Responde:
  - ¿Tengo los conocimientos necesarios? En caso de que no sea así: ¿Los puedo conseguir? ¿Estoy dispuesto/ao a realizar el esfuerzo?
  - ¿Tengo las habilidades necesarias? En caso de que no sea así: ¿Las puedo aprender? ¿Estoy dispuesto/a a realizar el esfuerzo?
  - ¿Tengo los recursos necesarios (tiempo, dinero,...)? ¿Los puedo conseguir? ¿Estoy dispuesto a realizar el esfuerzo?
- **Debe ser realista.** Es importante que midas tus fuerzas, sé consciente de los recursos con los que dispones y necesitarás para la consecución de tu meta. Es importante que tomes consciencia si esos recursos están a mano o no.



- Un ejemplo: “quiero ser el número uno en golf”. El objetivo aparentemente es alcanzable, (siempre hay alguien que lo ha alcanzado) pero bajo ciertas circunstancias no parece realista: a la fecha jamás ha tomado un palo de golf...
- Existe una delgada línea entre no ser realista y tener la “creencia” de que yo no puedo conseguirlo. Es importante tomar consciencia y buscar todas las evidencias posibles que te hagan ver que ese objetivo es realista. No te quedes con un “NO PUEDO”.
- **Debes pensar la meta en el tiempo**, todo aquello que no agendes o programes en tu calendario jamás lo harás. Además, es bueno que marques “hitos temporales” a lo largo del tiempo. Es decir, si tu meta es a 3 meses, marca un hito cada mes para ver tu progreso, y marcar acciones correctoras si los resultados en estos hitos no son los deseados.

## INSTRUCCIONES

Responde las siguientes preguntas. Luego haz una síntesis y define finalmente tu meta. Al terminar, comparte este ejercicio con tu coach para ampliar tu reflexión y avanzar en tu proceso.

¿Cuál es tu meta? (borrador inicial)
<b>ESPECÍFICO:</b> ¿Es específica o ambigua? ¿Para qué te propones esta meta? ¿Está redactada en positivo?
<b>MEDIBLE:</b> ¿Cómo sabrás que estás alcanzando tu meta? ¿Cómo sabrás que la alcanzaste? Define un sistema de medida para evidenciar su progreso, y finalmente su logro.



**ALCANZABLE:**

¿Tienes los conocimientos, habilidades y recursos para lograr esta meta? ¿Cómo llevaras a cabo esta meta? ¿Crees poder alcanzar esta meta?

**REALISTA:**

¿Es lo suficientemente retadora para ti? ¿Es posible de lograrla? ¿Alguien lo ha hecho? ¿Quién? ¿Vale la pena el esfuerzo para lograr esta meta?

**TIEMPO:**

¿En qué fecha se cumplirá tu meta? ¿Cuáles son los hitos que te dirán que estás en buen camino? ¿Qué plazo te das para hacer acciones correctivas en el caso de que no estés cumpliendo esta meta?

**META SMART (meta definitiva)**