



Cómo formular **metas** inteligentes

En este momento del año todo el mundo se sienta un rato a pensar cuáles serán sus propósitos de año nuevo. Que si apuntarse al gimnasio, que si aprender inglés... te suena, no? Pero resulta que no todos los propósitos son igual de buenos, o mejor dicho, **no todos los objetivos están formulados de manera que nos ayuden realmente a alcanzarlos.**

Existe una metodología que nos ayuda a establecer metas que sí son factibles. Acercándonos a conseguir las.

Los llaman **SMART GOALS**, o metas inteligentes, por ser un acrónimo que coincide con la palabra *smart*, que en inglés significa astuto, listo.

Está muy de moda entre los ejecutivos de grandes y pequeñas empresas para establecer los objetivos empresariales a alcanzar.

En nuestro caso, podemos ponerla en práctica, no sólo para fijarnos esos propósitos de año nuevo, sino **para establecer metas de trabajo con nuestros usuarios o consultantes.**

S



M



A



R



T



ESPECÍFICO

Ante todo debe ser concreto.

¿Qué quieres conseguir? ¿Dónde vas a poner el foco?

En la medida de lo posible deberíamos especificar siempre:

- **Qué** es exactamente lo que queremos lograr con ese objetivo en cuestión.
- **Quién** va a encargarse de alcanzar esa meta, en el caso de que se trabaje en equipo. Además, en ocasiones hay que contar con personas externas. ¿Tenemos acceso a ellas? ¿Están de acuerdo en el objetivo?
- **Dónde** va a llevarse a cabo, si es que la ubicación es relevante.



MEDIBLE

Qué indicadores te ayudarán a saber si lo estás consiguiendo y en qué medida vas avanzando.

¿Cómo lo vas a medir?

Lo ideal sería realizar algún tipo de seguimiento durante la consecución del objetivo, no esperar al plazo límite para evaluar si se ha alcanzado o no, sino ir monitorizando el proceso con el objetivo de introducir algún cambio en el caso de que sea necesario.

A large, stylized letter 'M' with a hand-drawn, sketchy texture in a dark grey color.

ALCANZABLE

Ningún objetivo fuera de tus posibilidades tiene sentido, incluso puede provocar un efecto negativo si marcas metas a las que no puedes llegar.

En este punto podemos tratar de anticipar cuáles pueden ser los posibles obstáculos que nos encontraremos en la consecución del objetivo.

En definitiva ¿Es razonable tu meta?



RELEVANTE

Los objetivos tienen que estar conectados con aspiraciones que realmente te importen y que conduzcan a logros mayores. Dicho de otro modo, en este punto deberías responder al **para qué** de ese objetivo.

Existen variaciones en esta metodología. Si buscas en Internet, a veces aparece "*Realistas*" ocupando el lugar de la R. Consideramos que el realismo del objetivo está implícito en la A de "alcanzable" y **la relevancia es un factor muy relacionado con la motivación** que no debería quedarse fuera.



TEMPORALIZADO O CON TIEMPO LIMITADO

Es fundamental imponer una **fecha límite** o de lo contrario corremos el riesgo de que aparezcan cuestiones más urgentes que desplacen la meta en cuestión.

Debemos tener en cuenta cuál es la fecha límite de consecución. Cuándo debería estar terminado.

A veces nuestra meta se presta a que la dividamos en tramos más pequeños, que también deberíamos ir revisando periódicamente, es decir: *Debo hacer X tantas veces por día, o por semana.*



Una buena idea es establecer puntos temporales de revisión que impliquen la consecución del objetivo parcialmente. Por ejemplo, si el objetivo es escribir un libro de 10 capítulos en un plazo de un año, hacia los seis meses deberíamos tener escritos al menos 5 capítulos.

Conviene ponerse en el calendario tantos avisos como sean necesarios para asegurarnos de que nos mantenemos conectados y motivados con ese objetivo a alcanzar.



Transformación de metas mal formuladas a metas inteligentes

Mal formulada	Meta inteligente
Conocer gente nueva.	Apuntarme a clases de guitarra con Olga, los miércoles y viernes en el Centro Social.
Relacionarme más con mi familia.	Ir un domingo al mes a comer a casa de mis padres.