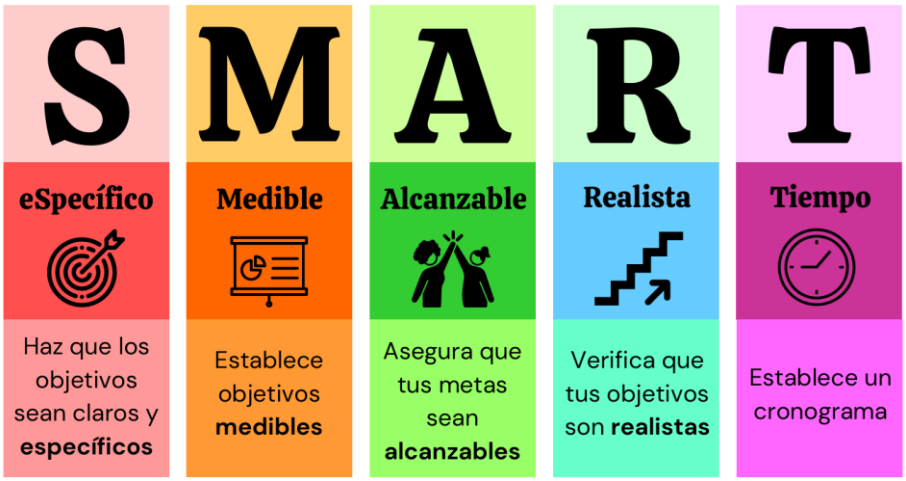
Ejercicio práctico:

Objetivos SMART

¿Qué son los objetivos SMART?

➢ Son metas claras y bien definidas que te ayudan a enfocarte en lo que realmente quieres lograr



Puedes alcanzar casi cualquier meta si planificas bien cada paso y estableces un plazo realista para llevarlos a cabo. Lo que antes parecía lejano e inalcanzable se vuelve posible, no porque la meta se haga más pequeña, sino porque tú creces, te fortaleces y confías en tu capacidad para lograrla.

Escribe tus objetivos/metas según el modelo SMART, se explica con detalle en las siguientes páginas, en un papel para colgar en un lugar visible como por ejemplo en el frigorífico de tu casa o la taquilla de tu trabajo.

COOK2DIAbeat

Ejercicio práctico:
Objetivos SMART

S - eSpecífico

Pequeños pasos. Establece una meta fácil y específica, por ejemplo tomar 3 piezas de fruta al día. Al establecer esta meta, pregúntate lo siguiente:

- ¿Quién?: ¿Quién está involucrado? “mi familia, mi pareja que es quien hace la compra semanal”
- ¿Qué?: ¿Qué quiero lograr? “tener una alimentación saludable”
- ¿Dónde?: ¿dónde puedo tomar la fruta? “en casa, en el trabajo”
- ¿Cuándo?: ¿en qué momento concreto me tomaría la fruta? “2 piezas en el desayuno y 1 pieza en la comida”
- ¿Cuál?: Identifica los requisitos y limitaciones, como “¿qué haré si se me olvida la fruta en casa cuando como en el trabajo?”
- ¿Por qué?: Razones, propósitos o beneficios específicos de alcanzar la meta. “Al tomar las 3 piezas de fruta al día mejorará el control de mi glucosa además me sirve como ejemplo para mis hijos”.

Revisa tus sentimientos. ¿Cómo te sientes acerca de tu meta? Esta es una pregunta importante. Cómo te sientes puede marcar la diferencia entre tener la intención de cambiar y realmente cambiar. Es normal tener tanto sentimientos positivos como negativos. La meta que tiene más sentimientos positivos suele ser la que debe perseguirse. ¿Tienes alguno de estos sentimientos cuando piensas en tu meta? Si no, considera reformular tu meta.

- Esperanzado
- Emocionado
- Confiado
- Determinado
- Optimista
- Motivado

Ejercicio práctico:
Objetivos SMART

M - Medible

Escribe un objetivo medible de manera clara y concisa y muéstralo

Para determinar si tu objetivo es medible, piensa en:

- ¿Cuánto de algo harás?
- ¿Cuánto tiempo lo harás?
- ¿Cuántas veces lo harás?
- Ej. “¿Cuanta fruta debo tomar? ¿Cuántas veces necesito tomar fruta cada día?”
- ¿Cómo sabré cuando he alcanzado el objetivo?

Ejercicio práctico:

Objetivos SMART

A - Alcanzable

Divide tu meta en pequeñas metas y alcanzalas paso a paso te permitirá experimentar el éxito y ganar confianza. ¿Alguna vez has intentado cumplir una meta y te has sentido desanimado/a cuando no funcionó? Esto te ayuda a hacer lo opuesto: primero tener éxito en algo pequeño para ganar confianza y seguir adelante.

Las mejores metas generalmente no son demasiado fáciles ni demasiado difíciles. La meta debe ser lo suficientemente grande como para resultar interesante y valiosa, pero lo suficientemente pequeña como para sentirse alcanzable.

Autoconversación positiva. Disfruta del camino hacia la meta que has establecido. Considera comenzar con un programa de caminatas: tómate tu tiempo mientras caminas, huele las flores, escucha a los pájaros, mira a tu alrededor, siéntete bien por estar activo.

Piensa en tu meta. ¿Cuáles son las probabilidades de que tengas éxito en alcanzar tu meta? Intenta calificar tu confianza en una escala del 1 al 10. Si tu número es menor que 7 u 8, es posible que necesites revisar tu meta para hacerla más alcanzable.

Ejercicio práctico:
Objetivos SMART

R - Realista

Establecer objetivos realistas – sé realista sobre el cambio.

Eres el/la único/a que puede decidir cuán importante es tu objetivo. Un objetivo importante suele ser más fácil de alcanzar, ya que la importancia del objetivo puede ayudarte a mantenerte motivado/a.

Si no has hecho ejercicio en el último año, puede que no sea realista comenzar a caminar 4 kilómetros al día. Quizás caminar 2 kilómetros cada día funcione mejor, y a partir de ahí puedes revisar tu objetivo..

Al decidir si tu objetivo es realista, piensa en si tienes – o cómo puedes obtener – las cosas que necesitas:

- Información
- Habilidad
- Destrezas
- Recursos
- Ayuda

Ejercicio práctico:
Objetivos SMART

T - Tiempo

Establece plazos realistas para alcanzar tus objetivos. Puedes determinar la frecuencia y duración de tus cambios. También puedes intentar contarle a alguien sobre tu objetivo y fecha límite para que pueda apoyarte y animarte.

Con una fecha límite puedes:

- Reservar tiempo para que se convierta en una prioridad.
- Saber con certeza cuándo lo logras.
- Lograrlo, sentirte bien al respecto y ¡seguir adelante!

¡Bien hecho! Estás listo para convertir tu objetivo personal en un objetivo SMART. Mucha suerte con ello. Y recuerda: ¡siempre puedes volver y ajustar cada uno de los pasos, o establecer nuevos objetivos!

COOK2DIAbeat