PROPÓSITO:

Guía No. 7: Cómo establecer Metas y Objetivos.

Promover la interacción idónea consigo mismo en los contextos social y laboral

MOTIVACIÓN:



https://www.youtube.com/watch?v=aZhZJaCQnJ4

"... El método SMART, por sus siglas en inglés, significa que tus metas y tus objetivos deben ser: específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un límite de tiempo para realizarlas. Veamos a detalle cada uno de estos pasos. *Específicos*: debemos empezar por determinar qué es lo que queremos alcanzar, puntualmente. En lugar de decir, voy a ahorrar, debemos decir, ahorro $ 1.200 hasta tal fecha, por ejemplo, un año. Es importante que cuando estés realizando este punto, te preguntes, por qué es importante alcanzar este objetivo, para mantener la motivación de alcanzarlo. *Medibles*: Todo objetivo que te traces, debes poder medirlo, para estar al tanto de su progreso. Para esto es bien importante que cada cierto tiempo te pongas una tarea de revisión y valides, qué tanto has progresado. Siguiendo con el objetivo del ahorro, establece estas fechas de revisión cada tres meses, es decir, que en un año tendrás cuatro revisiones. Si has cumplido a cabalidad con tu plan de ahorro, en tu primera fecha de revisión, ya deberías tener $ 300 en tu cuenta. No te preocupes si no te quedó claro este punto, ya que veremos al final, algunos ejemplos de objetivos inteligentes, Caba aclarar que, si quieres realizar esta revisión con más frecuencia, lo puedes hacer. *Alcanzables:* Las metas que te propongas, deben ser posibles de alcanzar. Si tu situación económica no es muy estable, no establezcas metas tales como ahorrar $ 1´000.000 en 12 meses, porque claramente será muy difícil de mantener. Es importante que te retes, pero debes saber diferenciar entre retos y metas imposibles de alcanzaren base a tu situación. *Relevantes*: Debes asegurarte de que los objetivos que te traces valgan la pena ser alcanzados. Recuerda que aquí vas a invertir tiempo, dinero, esfuerzo y adicional tendrás que realizar bastantes sacrificios, por esto, cada meta debe ser importante y que genere un impacto significativo en tu vida. *Limitados por el tiempo*: Todos los objetivos que te traces deben tener un tiempo asociado para su resolución. Si no creamos esa sensación de presión para alcanzar estas metas, entraremos en un estado de relajación que impactará negativamente nuestro progreso. Pregúntate, para cuando quiero alcanzar esto o que avance puedo obtener en los próximos tres o seis meses..."

EXPLICACIÓN:

La clave para establecer metas personales es pensar sobre papel. Las personas exitosas piensan con lápiz y papel (y después lo guardan en su PC, claro) porque cuando escribes te obligas a realizar una reflexión que cristaliza tus pensamientos y los concreta desde la abstracción. Una supuesta estadística que muchos autores mencionan dice que solo el 3% de los adultos ponen sus objetivos por escrito. Desconozco si es real aunque mi percepción es que es un % aún menor. La conclusión es que el 97% restante (o lo que sea) solo tiene *deseos*, *esperanzas* o *fantasías*. Los objetivos escritos se vuelven tangibles, sujetos a ser manipulados y a la acción. Los objetivos escritos activan tu mentalidad positiva y te dan energía. Liberan poderes dentro de ti que habrían permanecido inactivos en su ausencia. ¡El hecho de escribirlos aumenta exponencialmente la probabilidad de que logres tus objetivos! Aunque no es suficiente ni mucho menos…

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía en la fotocopiadora del colegio.
2. Pegar la guía en el cuaderno
3. Copiar la Guía en el cuaderno.
4. Establece tus objetivos
5. Establece tus metas
6. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema expuesto en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Revisión de cuaderno
2. Asistencia a clase
3. Participación en clase
4. Actitud hacia la asignatura
6. Listas de chequeo

BIBLIOGRAFÍA:



https://developingthebusiness.com/como-establecer-...