

AÑO NUEVO, METAS NUEVAS:

Estableciendo sus objetivos de la manera "SMART"



!Ahora es el momento de ponerse serio y hablar de todo lo relacionado con los "resoluciones de año nuevo" o las metas que le gustaría alcanzar durante el nuevo año... Antes de seguir planificando, analicemos cómo configurarlos de manera "SMART"!

¿CUÁLES SON LAS METAS "SMART"?

"SMART" es un acrónimo que significa...

¡Y esto es lo que cada área debe abordar!

S	Specific (Específico)	Haga que los objetivos sean claros y específicos abordando "quién, qué, cuándo, dónde y por qué".
M	Measurable (Mensurable)	¿Cómo realizará un seguimiento de su progreso para asegurarse de alcanzar sus objetivos?
A	Achievable (Realizable)	¿Hay algo que se interponga en tu camino que te impida alcanzar tus objetivos?
R	Relevant (Pertinente)	¿Parece que tu objetivo vale la pena? ¿Se ajusta a sus necesidades o deseos actuales?
T	Timely (Oportuno)	¿Cuál es su cronograma? ¿Cuándo comenzará? ¿Cuándo parará?

Desarrollar un plan de acción para sus objetivos puede resultar difícil y, en ocasiones, puede parecer inútil. Pero piensa -¿Con qué frecuencia se ha fijado una meta y ha terminado abrumado, perdido el interés o ¿Falló o simplemente se dio por vencido? El significado detrás del marco SMART es ayudar a crear y guiar objetivos que sean claros, específicos, alcanzables y significativos identificando desafíos potenciales, antes de realizar cualquier acción, para aumentar su éxito.

PONIENDO TODO JUNTO

¡Ayudemos a este caballero y convirtamos su resolución en una "SMART"!

¡Este año voy a comer más sano!



Specific (específico): Siento que mis comidas sólo consisten en proteínas y cereales. Yo quiero agregar más frutas y verduras diariamente.

Measurable (mensurable): Durante un mes, comeré al menos una verdura en la cena y tomaré una pieza de fruta como merienda durante la semana.

Achievable (realizable): Trabajo por la tarde, así que llevaré fruta que sea fácil de transportar. También soy exigente con las verduras, así que sólo compro las que sé que comeré.

Relevant (pertinente): Las frutas y verduras aportan una variedad de vitaminas y minerales que mi falta dieta. Para mí es importante mantenerme saludable a medida que envejezco.

Timely (oportuno): Planificaré mis comidas para la semana e iré de compras todos los domingos por un mes. Como es día laborable, ¡empezaré este domingo!