

Developed by



# 5.1

## Objetivos SMART y la planificación de la acción



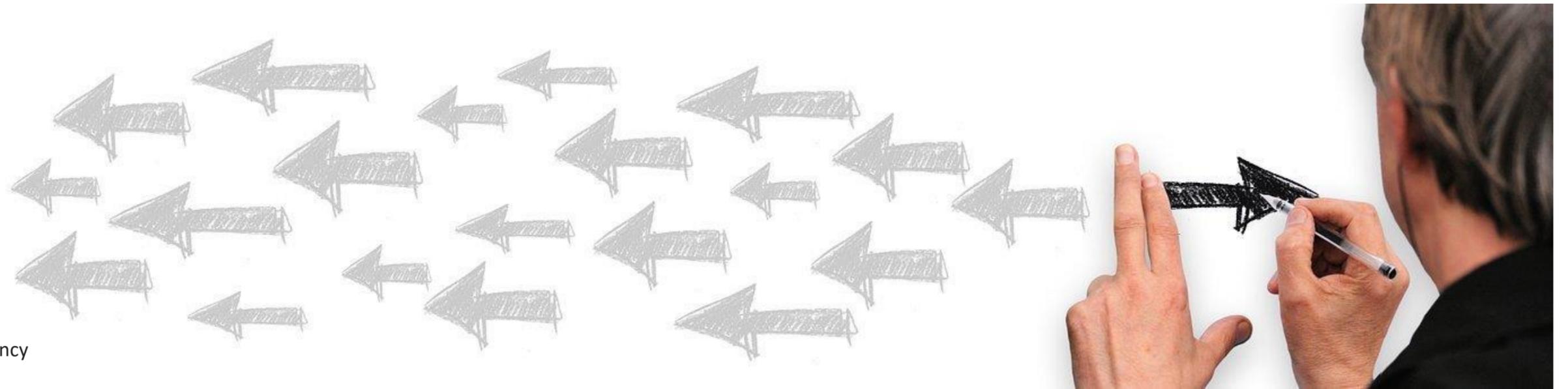
Los materiales, las imágenes y las actividades fueron desarrollados por Inova Consultancy, Reino Unido, son propiedad intelectual del British Council y están protegidos por las leyes de derechos de autor del Reino Unido e internacionales. Queda prohibida la reproducción no autorizada. Todos los materiales y actividades no pueden ser reproducidos, publicados o distribuidos sin el permiso escrito del British Council, y no pueden ser utilizados con fines comerciales.

Materials, images, and activities were developed by Inova Consultancy UK, are the intellectual property of the British Council, and are protected by UK and international copyright laws. Unauthorised reproduction is forbidden. All materials and activities cannot be reproduced, published or distributed without written permission of the British Council, and cannot be used for commercial purposes.

# Introducción

---

**La mentoría trata del cambio.** Para ayudar a las personas a implementar el cambio en sus vidas, ya sea profesional o personal, debemos conocer los métodos que pueden ayudarlas a tomar ideas no concisas y parcialmente formadas y hacerlas más concretas. Si tienes claro cómo desarrollar objetivos detallados, específicos y concretos, tendrás más posibilidades de hacer que los cambios se mantengan. **Escribir tus objetivos también puede ayudarte;** esto añade un sentido de **compromiso personal y responsabilidad**, además será importante comprobar regularmente tus intenciones y progresos.



# Introducción

---

A veces puede ser necesario establecer objetivos específicos. Por ejemplo, si una persona está planeando un cambio de carrera importante y se traslada para ocupar otro puesto de trabajo en otra ciudad, puede haber objetivos por etapas.

Puede haber una fase de investigación, una fase de decisión, objetivos en torno a la búsqueda y la obtención de un empleo, la mudanza, de modo que un acontecimiento vital considerable necesita un plan de acción totalmente desarrollado. Cuanto más compleja sea la situación, más detallada puede ser la planificación.

Quizá tú prefieras un enfoque más relajado; por supuesto, podemos planificar y la vida arroja otros problemas, por lo que la planificación no es una ciencia exacta y no hay garantías de que todos los planes lleguen a buen puerto, pero pensar en el futuro y elaborar estrategias son grandes habilidades que hay que desarrollar.

Es útil que tanto tu mentor/a como tú conozcan la teoría de los objetivos SMART.

# ¿Qué son los objetivos SMART?

Un objetivo puede definirse como la meta o el resultado deseado de una persona. Es algo para lo que se trabaja, puede ser en la vida personal o profesional, o un objetivo dentro de una organización.

Entonces, ¿cómo hacer que un objetivo sea "inteligente"? La herramienta de planteamiento de objetivos SMART se creó en 1981 y se utiliza habitualmente hasta hoy. Las siglas SMART significan:



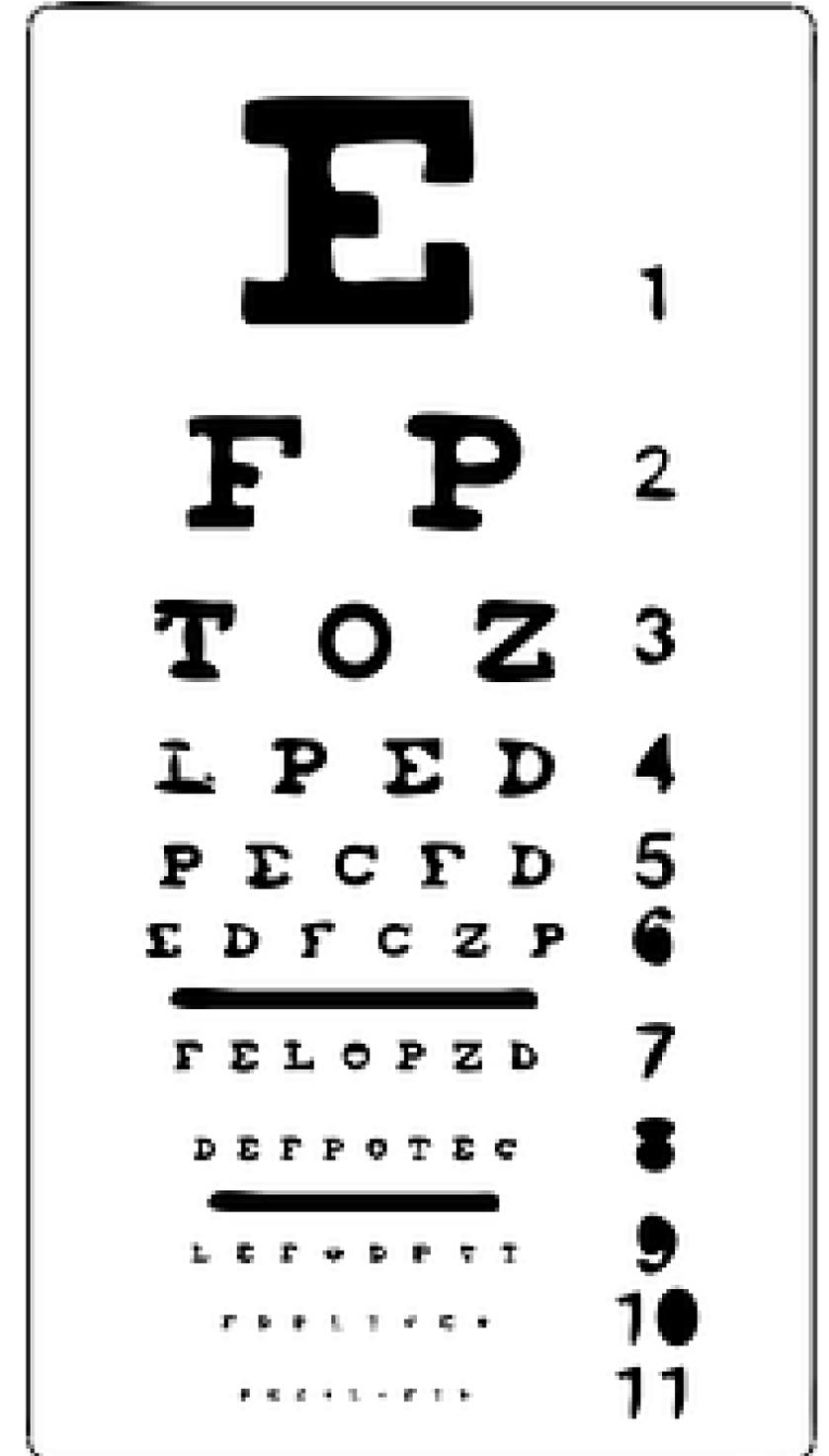
Los objetivos SMART también pueden ayudarte con la **planificación de la acción**, ya que al identificar primero cómo son de "**inteligentes**" tus objetivos, puedes identificar los pasos y las acciones que puedes llevar a cabo para alcanzarlos.

# Objetivos SMART - un examen más detenido

## Específico:

¿Qué quieres conseguir exactamente? Cuanto más específica sea tu descripción, mayor será la posibilidad de que la fijación de objetivos SMART aclare la diferencia entre:

- "Quiero ser millonaria" y
- "Quiero ganar \$70,000 pesos al mes durante los próximos diez años creando un nuevo producto de software".



# Objetivos SMART - un examen más detenido

---

## Medible:

"Objetivos medibles" significa desglosar tu objetivo en elementos que puedas evaluar. Necesitarás evidencias concretas. "Ser más feliz" no es fácilmente medible; **“estar más sana por comer verduras dos veces al día y grasa sólo una vez a la semana”**, sí lo es.



# Objetivos SMART - un examen más detenido

---

## Alcanzable:

¿Es tu objetivo alcanzable? Eso significa investigar si el objetivo es realmente alcanzable para ti. Evalúa el esfuerzo, el tiempo y los costes que exigirá tu objetivo frente a los beneficios y las demás obligaciones y prioridades que tienes en la vida.



# Objetivos SMART - un examen más detenido

---

## Relevante:

¿Es relevante para ti alcanzar tu objetivo? ¿Realmente quieres dirigir un laboratorio multinacional, ser famosa/o, tener tres hijos y un trabajo intenso? Decide tú misma si realmente quieres alcanzar ese objetivo y **si es relevante para ti en este momento**. La pregunta principal es: "¿por qué quieres alcanzar esta meta?".



# Objetivos SMART - un examen más detenido

---

## En un marco de tiempo:

El tiempo es valioso. No fijar un objetivo puede tener un coste. Haz un plan provisional de todo lo que necesitas hacer. Todo el mundo sabe que los plazos son lo que hace que la mayoría de la gente pase a la acción. Así que crea plazos para ti y ve tras ellos. Mantén un calendario realista y flexible, así podrás mantener la moral alta. Es útil prever un punto final. Incluso puedes planificar hacia atrás desde este punto final previsto.



# Definir tus objetivos

---

Puedes desglosar un objetivo en diferentes secciones, como se ve en la tabla siguiente. Por ejemplo, tu objetivo puede ser:

**“Adquirir más confianza al hablar  
delante de otras personas”**

Tomando este objetivo como tal, **no es "inteligente"** plantearlo de esta manera. Puedes transformar este objetivo reflexionando primero sobre cada letra de la herramienta SMART como se ve en la siguiente diapositiva.



# Tu plan de objetivos SMART

<b>S</b>	Define el objetivo y el enfoque.	Quiero adquirir más confianza para poder hablar delante de los demás, incluso en grupos más pequeños y más grandes.
<b>M</b>	El objetivo debe ser medible y tener un resultado claro descrito.	Voy a tomar al menos una clase a la semana sobre cómo hablar en público y practicaré mis habilidades frente a un grupo de oratoria al menos una vez al mes.
<b>A</b>	Debe ser alcanzable.	El objetivo es alcanzable, ya que se ajusta a mi horario actual y al número de responsabilidades. Tengo tiempo para comprometerme a ello.
<b>R</b>	Debe ser relevante para tu situación y tus aspiraciones.	El objetivo es relevante ya que me ayudará durante mis presentaciones de trabajo y en mi actual puesto de trabajo.
<b>T</b>	Debe tener una fecha de finalización en la que el objetivo debe alcanzarse y unos plazos realistas.	El objetivo se alcanzará en 4 meses en los que tendré 4 sesiones de práctica y al menos 17 clases.

# Ejemplos de objetivos SMART a detalle

Ahora que has reflexionado sobre tu objetivo original para considerar la parte "inteligente", ¿cuál es el resultado final? Tu objetivo debería sonar un poco como esto:

***"Mi objetivo es adquirir más confianza al hablar delante de los demás. Voy a conseguirlo asistiendo al menos a una clase semanal de oratoria y practicando mis habilidades para hablar delante de un grupo al menos una vez al mes. Al final de los 4 meses, me sentiré más segura ya que tendré muchas clases cursadas".***

Otros ejemplos de objetivos SMART son:

- "Mi objetivo es mejorar mi horario de sueño. Crearé una alarma de "relajación" para las 9 de la noche todos los días, momento en el que dejaré el teléfono y leeré un libro en la cama. Esto me ayudará a estar dormida entre las 10 y las 11 de la noche".
- "Mi objetivo es mejorar mis conocimientos de inglés. Asistiré a 3 clases al mes y estudiaré de forma independiente utilizando "Duolingo"<sup>(1)</sup> una hora a la semana. Haré esto durante 6 meses para alcanzar un nivel intermedio de inglés".

(1) app para aprender idiomas <https://www.duolingo.com/>

# ¿Deseos u objetivos?

Todas las personas tenemos la tendencia a formar "deseos" en lugar de objetivos cuando se trata de aspiraciones. Es más fácil establecer un deseo de año nuevo de tomar esas clases de idiomas, en lugar de dar el paso de planificar el objetivo y un plan de acción para que el objetivo se haga realidad.

¿Cómo puedes saber si tu objetivo es más bien un deseo? Fíjate en el lenguaje que utilizas.

DESEO	OBJETIVO
Quiero aumentar mis redes internacionales.	Voy a conectar con 15 nuevos investigadores/as internacionales en LinkedIn con un mensaje personalizado para el próximo mes.
Quiero tener más confianza al presentar en público.	Me ofreceré como voluntaria/o para presentar los resultados de mi investigación en el próximo seminario departamental de la universidad para aumentar mi confianza y practicaré mi presentación con mi mentor/a.
Quiero estar más tranquilo/a.	Me inscribiré el lunes en el taller de Mindfulness que tendrá lugar el mes que viene.

*Ahora, observa algunos de los deseos que has formulado en el pasado, ¿puedes utilizar estos ejemplos para reflexionar sobre cómo podrían ser más "inteligentes"?*

# Preguntas para ayudar a tus objetivos

Haciéndote las preguntas correctas, puedes motivarte aún más para lograr este objetivo y hacerlo "inteligente".  
Puedes hacerte preguntas como:

- ¿Tengo la pasión necesaria para lograr este objetivo?
- ¿Qué conocimientos o habilidades requiere el objetivo?
- ¿Qué necesito para adquirir nuevos conocimientos para lograr este objetivo?
- ¿De cuánto tiempo dispongo para lograr este objetivo?
- ¿Puede este objetivo convertirse en objetivos más pequeños, si es que es muy grande y complejo?
- ¿Qué pasos voy a dar para lograr este objetivo?
- ¿Hay alguien que pueda darme más apoyo para lograr este objetivo? Por ejemplo, ¿familia, amigos, colegas?
- ¿Puede organizarse el objetivo o los objetivos en un marco temporal? Por ejemplo, ¿a corto, largo o medio plazo?
- ¿Hay alguien de mi entorno o una figura pública que haya logrado este objetivo? ¿Qué lecciones podría aprender de ellos?

Cuando te hagas las preguntas, piensa de nuevo en el lenguaje que estás utilizando. Por ejemplo, no te preguntes "¿qué acciones podrías llevar a cabo?", se más fuerte con tus palabras y pregúntate "**¿qué acciones llevaré a cabo?**".



# Combinar los objetivos SMART y la planificación de la acción



Así que... Ya sabemos lo que son los objetivos SMART y sabemos que la **planificación de la acción, es la capacidad de hacer planes y pasos para lograr estos objetivos.**

Una forma eficaz de combinarlos cuando pienses en tus situaciones personales o profesionales es una ficha, por ejemplo, la que se encuentra a continuación puede ser una herramienta útil.

Utilizando esta plantilla, puedes identificar tu objetivo SMART, las medidas de éxito y el plan de acción específico para lograr este objetivo. Añade más espacio, columnas o líneas donde lo necesites.

# Diario de Objetivos SMART

OBJETIVO			
¿CÓMO ME BENEFICIARÉ?			
RETOS A SUPERAR			
PASOS CLAVE			
Descripción	Fecha de inicio	Fecha de finalización	
¿CÓMO MEDIRÉ MIS PROGRESOS?			
Objetivo	Sabré que lo he alcanzado por este resultado	Fecha de realización	Reflexión sobre mi progreso

# Diario de Objetivos SMART

Descarga el PDF del Diario de  
Objetivos SMART en los  
Recursos Adicionales



**BRITISH COUNCIL** **inova consultancy**

Diario de Objetivos SMART

MI OBJETIVO ES...	<b>OBJETIVO</b>		
Específico	<b>S</b>		
Medible	<b>M</b>	<b>¿COMO ME BENEFICIARE?</b>	
Alcanzable	<b>A</b>		
Relevante	<b>R</b>		
En un marco de tiempo	<b>T</b>	<b>RETOS A SUPERAR</b>	
A realizar por...			

<b>PASOS CLAVES</b>		
Descripción	Fecha de inicio	Fecha de finalización

<b>¿COMO MEDIRE MIS PROGRESOS?</b>			
Objetivo	Sabré que lo he alcanzado por este resultado	Fecha de realización	Reflexión sobre mi progreso

Copyright Inova Consultancy Ltd, 2021

# Objetivos SMART en acción

---

Sin establecer metas y objetivos, la vida se convierte en una serie de sucesos caóticos que no controlas. Se convierte en el juguete de la casualidad. Logros como enviar a alguien a la luna o inventar el primer teléfono móvil son el resultado de un objetivo que se fijó en algún momento, uno con pasos claros y estructura.

Si quieres aprender sobre la fijación de objetivos SMART, tenemos un video que puede contarte algo más sobre este tema.

Lo podrás ver en 'Recursos adicionales opcionales' con el nombre: [Video de Objetivos SMART.](#)

# Recursos

---

Los siguientes programas informáticos, disponibles en español y en otros idiomas, son algunos de muchas opciones más que te permitirán llevar el control de tareas y objetivos:

- [Todoist](#)
- [Google tasks](#)
- [Trello](#)
- [Asana](#)
- [Reminders \(Apple\)](#)
- [Microsoft To Do](#)



**Esta es un programa del  
British Council**

**en colaboración con**

**CONCYTEC (Perú)**

**Inova Consultancy  
(Reino Unido)**

