

# La forma INTELIGENTE de alcanzar sus metas

Boletín Mensual de marzo de 2014



En el boletín del mes pasado, escribimos acerca de los beneficios de hacer planes. La planificación le ayuda a organizarse y concentrarse. Los planes le ayudan a comprometerse con su proyecto u objetivo.

Y los mejores planes incluyen objetivos INTELIGENTES. ¿A qué nos referimos? Los objetivos INTELIGENTES son:

- **Específicos.** Los objetivos INTELIGENTES son claros. Expresan exactamente lo que quiere hacer. Una vez que elimine la falta de claridad de sus objetivos, se convertirán en metas a las que podrá aspirar.
- **Medible.** ¿Cómo sabrá que ya alcanzó su meta? ¿Cómo medirá la evolución del proceso? Es importante establecer hitos para que pueda ver su progreso. Planifique recompensas para mantener su incentivo. También debe haber resultados específicos para saber cuándo ya «llegó».
- **Alcanzable.** ¿Es razonable su objetivo? Los objetivos INTELIGENTES nos motivan porque hacen que nos esforcemos, pero no están fuera de nuestro alcance. Cuando las metas son demasiado altas o demasiado bajas, puede desanimarte o perder el interés.
- **Pertinente.** Los objetivos INTELIGENTES deben tener sentido para usted o le será difícil comprometerse con ellos. Relacionar su objetivo con la familia, los amigos o la comunidad en general puede ser de gran ayuda. Cuanto más importante sea para usted, más dispuesto estará a trabajar.
- **Oportuno.** Los objetivos deben comenzar y terminar en momentos específicos. Cuando las metas son abiertas, es posible colocarlas en segundo plano cada vez que aparezca algo que parezca más urgente. Establecer tus propios plazos le ayudará a mantenerse enfocado, comprometido y motivado.

## Así debe ser un objetivo INTELIGENTE

Digamos que quiere ponerse en forma para el verano para sentirse bien en traje de baño en la playa o la piscina. Así podría verse su plan de objetivos INTELIGENTES:

**Específico:** Quiero perder 16 libras.

**Medible:** Me pesaré una vez a la semana. Tengo la intención de perder 2 libras por semana durante 8 semanas. Cada vez que pierda 2 libras, me premiaré con una película, un masaje o alguna otra cosa que me guste (aparte de la comida).

**Alcanzable:** Sé que puedo hacerlo si me uno a un grupo de apoyo. Eso me ayuda a mantener mi responsabilidad y me da la posibilidad de hablar con otros acerca de mi objetivo. Ya me he inscrito en un grupo de pérdida de peso. Asistiré a las reuniones regularmente.

**Pertinente:** Perder este peso me hará sentir muy bien conmigo mismo y aumentará mi confianza mientras me preparo para la temporada de traje de baño.

**Oportuno:** Llegaré a mi meta para el 1 de junio.

Recuerde: el propósito de la fijación de metas es alcanzarlas. Establezca objetivos INTELIGENTES para conseguir lo que realmente quiere.