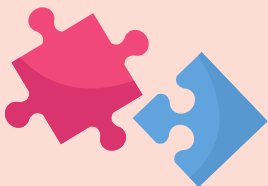


Estableciendo Metas

Parte II: Evaluación de metas SMART



Primero, vamos a repasar lo que una meta SMART incluye!

S - Specific/Específica (Declara tu objetivo: ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Por qué? ¿Cuándo?)

M - Measurable/Medible (¿Cómo sabrás si hay progreso y cómo sabrás si alcanzaste tu meta?)

A - Attainable/Alcanzable (Asegúrate de que sea razonable y realista!)

R - Relevant/Relevante (¿La meta es importante para ti? ¿Por qué?)

T - Timely/Tiempo (Establece una línea de tiempo. ¿Cuándo quieres alcanzar tu meta?)

¡No olvides darnos un "like" en Livingtree o enviar un mensaje de texto para que nos haga saber que has recibido este folleto!

Ahora, practiquemos la creación de metas SMART!

Este es un ejemplo de una meta que alguien ha puesto:

"Obtendré buenas calificaciones este semestre."



¿Es específica? ¿Qué son "buenas calificaciones"? ¿todas A's? ¿todas B's? ¿buenas calificaciones en todas las materias o solo una?



¿Es medible? Sí y no. Puedes evaluar calificaciones al principio del semestre y luego al final para determinar el logro de la meta. Pero, ¿es el objetivo mejorar las calificaciones o mantener buenas calificaciones ya establecidas? Si es para mejorar las calificaciones, entonces necesita ser declarado en la meta. Por ejemplo: "Aumentaré mi GPA de un 2.5 a un 3.0 este semestre".



¿Es alcanzable? Eso depende de cuál sea la definición de "buenas calificaciones" y cuál es el estado actual de la calificación. Asegúrate de que la meta esté al alcance, no quieres prepararte para un fracaso.



¿Es relevante? Sí, si tienes problemas para mantener buenas calificaciones. ¿Qué pasa si ya tienes buenas calificaciones y solo quieres mantenerlas? ¿sigue siendo relevante la meta? Asegúrate de que la meta coincide con el problema.



¿Es con buen tiempo? Sí, dice que la persona quiere obtener buenas calificaciones ese semestre. Hay un marco de tiempo claro en el que la persona se ha fijado para alcanzar su meta. Otras áreas de ese objetivo deben ajustarse teniendo en cuenta que la persona quiere lograr esto en un semestre. Si querían mejorar su GPA de un 2.5 a un 4.0, es posible que necesiten determinar un período de tiempo más largo.

¡Considera algunas de las barreras que podrías encontrar en el camino!

- Falta de motivación
- No hay manera de mantenerse responsable
 - Miedo de no alcanzar la meta
 - Procrastinación
- Plan de acción que no es clara
- Distracciones (teléfono, Netflix, redes sociales)



¿Cuáles son algunos obstáculos o hábitos que te interfieren?

¿Qué hábitos te ayudan a acercarte a tu meta?

Ej: Crear una lista de cosas pendientes, tener un compañero que te mantiene responsable, compartir las metas!

**YOU
got
This**

¡Finalmente, podemos establecer nuestra nueva meta SMART!



- ¿Es ESPECÍFICA?
- ¿Es MEDIBLE?
- ¿Es ALCANZABLE?
- ¿Es RELEVANTE?
- ¿Es con buen TIEMPO?