



¿A VECES SIENTES QUE TRABAJAS DURO PERO NO AVANZAS?

En ocasiones es difícil encontrar el tiempo o la motivación suficiente para enfocarte en tus objetivos, pero si tus metas son **"S.M.A.R.T"** se te facilitará alcanzarlas.



Specific | (específicas)

Tu meta debe estar bien definida y es importante que sea algo que realmente te interesa, de lo contrario, es seguro que quedará en el olvido. Responde: ¿Qué? ¿Por qué? ¿Cómo?

Meta general: Quiero aprender otro idioma.

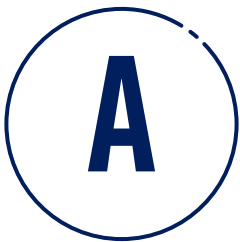
Meta específica: A final de año quiero hablar Portugués, porque me dará mejores oportunidades laborales. Y para conseguirlo tomaré un curso intensivo con profesores nativos.



Measurable | (medibles)

Necesitas establecer algún criterio para medir tu meta. De esta forma puedes evaluar tu progreso, mantenerte motivado y establecer fechas límites.

Meta no medible: Quiero bajar de peso. / **Meta medible:** Quiero bajar 10 kg para el día de mi cumpleaños.



Attainable | (alcanzables)

Tu meta necesita ser realista para poder alcanzarla. En otras palabras, debe representar un reto pero ser posible. Si estableces un objetivo totalmente fuera de tu alcance, te frustrarás..

Meta poco alcanzable: Aspirar a una posición de Gerente de Mercadeo cuando apenas tienes tres meses de experiencia en el área.



Relevant | (relevantes)

Si te faltan habilidades para cumplir la meta, puedes adquirirlas; si te faltan recursos, puedes buscarlos. Sin embargo, si la meta no es de tu interés o no se alinea con tus otras metas, deberías cuestionarte si vale la pena el esfuerzo.

Meta irrelevante: Quieres desempeñarte en un área en la que no tienes experiencia, pero no tienes el tiempo suficiente para tomar nuevos cursos y no se alinea con tu meta de lograr un ascenso en la empresa donde trabajas.



Time bound | (basadas en el tiempo)

Debes establecer un margen de tiempo para realizar la meta, te ayudará a tener claro cuando debes iniciar, cuanto avance ir realizando y para cuando debe estar terminada. Al no establecer un tiempo de margen, el compromiso es muy bajo.

Meta con plazo de tiempo: Bajar 5kg de peso en 3 meses.