La metodología SMART es un acrónimo en inglés que toca 5 puntos importantes a la hora de realizar metas u objetivos, nos permite llevar un control más tangible y puede ser aplicado para cualquier área de nuestras vidas.

A continuación encontrarás la metodología SMART dividida en distintas secciones y es recomendable llenar la información en esta plantilla que elaboré para ti para que después puedas copiarlas en tu celular, en hojas bibliográficas, etc… Para que así puedas llevar tus metas contigo a todos lados.

**Sección A: Tus 5 Logros**

Escribe 5 logros de los cuales estés orgulloso(a), 5 logros que te hagan vibrar.

Por ejemplo, haber terminado la universidad, haberte comprado tu propio coche, haber viajado a tal ciudad, haber bajado esos kilitos extra, haber montado tu propio negocio, lo que sea que hayas logrado, deben ser 5!

**Sección B: Estructura de objetivos SMART**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| S: Específico | M: Medible | A: Alcanzable | R: Orientada a Resultados | T: Tiempo |

En esta sección vas a escribir **50 objetivos** que quieras lograr en los siguientes 10 años.

Cada uno de los objetivos que escribas debe cumplir con la metodología SMART, debe de ser un objetivo específico, medible, alcanzable, orientado a resultados y con limite de tiempo.

Por ejemplo: Voy a bajar 3 kilos en 3 meses. Es específico “**Voy a bajar 3 kilos**”, medible en el aspecto de que mes a mes puedes ir viendo resultados, alcanzable ya que es 1 kilo por mes, orientado a resultados por que te sentiras y veras mejor y con limite de tiempo “**en 3 meses**”.

Tus objetivos pueden estar divididos en las siguientes categorías, pero tu puedes agregar la que gustes, por ejemplo:

* Económicas
* Laborales
* Familiares
* Espirituales
* Inversión
* Salud
* Caridad
* Viajes o vacaciones

De esta manera, nos deben de quedar 10 objetivos por cada una de las categorías. En el ejemplo anterior de bajar de peso, ese objetivo en particular aplica para la categoría de salud.

Ahora es tu turno, llena tus 50 objetivos por categoría utilizando la metodología SMART. Tomate el tiempo que sea necesario para llenar tus objetivos, recuerda que son tus proyecciones a 10 años!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **\*** | **Categoría #1** | **\*** | **Categoría #2** | **\*** | **Categoría #3** | **\*** | **Categoría #4** | **\*** | **Categoría #5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Sección C: Corto, Mediano y Largo Plazo**

Una vez que hayas escrito tus objetivos siguiendo la metodología SMART hay que organizarlas por tiempo: corto, mediano y largo plazo. Para esto, te podrás dar cuenta que del lado izquierdo de la tabla hay una columna adicional un poco más delgada. Allí es en donde vas a poner un “1” para las metas de corto plazo, un “3” o “5” para las metas de mediano plazo y por último un “10” para las de largo plazo.

**Sección D: Visualiza tus Objetivos**

En esta sección vamos a visualizar cuantos objetivos tenemos para corto, mediano y largo plazo. Vas a echar un vistazo a tu tabla SMART y vas a contar cuantos objetivos tienes con el número “1”.

Si tuviste, por ejemplo, 10 objetivos a corto plazo con el número “1”, vas poner el número 10 en la siguiente tabla. Repetimos el proceso para los objetivos de mediano y largo plazo de tal manera que la suma nos de 50.

|  |  |
| --- | --- |
| **Años** | **Objetivos** |
| 1 |  |
| 3 |  |
| 5 |  |
| 10 |  |

Cómo quedó tu tabla de la sección D? Hay más objetivos a corto plazo que a largo plazo? Jim Rohn dice “Que la vida siempre te encuentre subiendo una montaña”. Por ahora no te preocupes si hay más objetivos a corto plazo, la tabla con tus **50 objetivos** irá cambiando con el paso del tiempo, conforme vayas logrando tus objetivos, tu tarea es seguir poniendo más y más, para que de esa manera siempre te encuentres subiendo tu montaña hacía el éxito.

**Sección E: Selección de Objetivos**

En esta sección vas a seleccionar tres objetivos por año y son en las que te vas a enfocar. Esto tiene el propósito de cortar el pastel en rebanadas más pequeñas y crear enfoque. En la siguiente tabla vas a reescribir el objetivo y en el apartado del lado derecho vas a escribir el **por qué** quieres lograr o cumplir con este objetivo. “Cuando el **por qué** se vuelve fuerte el **cómo** se hace más fácil”.

Adelante, selecciona los 3 objetivos más importantes para ti por año y agrega tu por qué.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objetivos por año** | **Objetivo** | **¿Por qué?** |
| 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| 1 |  |  |
| 3 |  |  |
| 3 |  |  |
| 3 |  |  |
| 5 |  |  |
| 5 |  |  |
| 5 |  |  |
| 10 |  |  |
| 10 |  |  |
| 10 |  |  |

**Sección F: Desarrolla tu Plan de Acción**

Vamos a desarrollar tu plan de acción que te va a permitir mantenerte enfocado y disciplinado. Contesta las siguientes preguntas, entre más específico(a) seas será mucho mejor.

* Conocimiento:
  + ¿Qué conocimientos debo adquirir para cumplir mis objetivos?
  + ¿Cuál es la mejor forma de adquirirlos?
* Habilidades:
  + ¿Qué habilidades específicas debo adquirir para cumplir mis metas?
  + ¿Cual es la mejor forma de adquirirlas?
* Recursos:
  + ¿Qué recursos específicos debo adquirir para cumplir mis metas?
  + ¿Cuál es la mejor forma de adquirirlos?
* Personas:
  + ¿Qué personas debo conocer para cumplir mis objetivos?
  + ¿Cuál es la mejor forma de conocerlos(as)?
* Capital:
  + ¿Qué capital financiero es requerido para cumplir mis objetivos?
  + ¿Cuál es la mejor forma de adquirirlos?
* Tiempo:
  + ¿Que secuencia de eventos son necesarios para poder cumplir mis objetivos?
  + ¿Que herramienta puedo utilizar para medir estos objetivos?

**Sección G: Actividades por Objetivo**

A continuación vas a escribir 3 actividades que tienes que hacer para poder cumplir cada uno de los objetivos que seleccionaste en la sección E. Las actividades que vas a realizar debes seguirlas al pie de la letra según las estipules, aquí no existe un “bueno” o “malo” solo ten en cuenta que si haces trampa, estás perjudicando tu propio resultado!

Tomando el ejemplo “Voy a bajar 3 kilos en 3 meses” es un objetivo de salud a corto plazo y las actividades pueden ser las siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
| **Objetivos por año** | **Actividades para cumplir con el objetivo** |
| “Voy a bajar 3 kilos en 3 meses” | 1. Cumplir con el régimen alimenticio de mi nutriologa |
| 2) Hacer ejercicio 5 días de la semana |
| 3) Evitar tomar alcohol entre semana |
| 1 |  |
|  |
|  |
| 1 |  |
|  |
|  |
| 3 |  |
|  |
|  |
| 3 |  |
|  |
|  |
| 3 |  |
|  |
|  |
| 5 |  |
|  |
|  |
| 5 |  |
|  |
|  |
| 5 |  |
|  |
|  |
| 10 |  |
|  |
|  |
| 10 |  |
|  |
|  |
| 10 |  |
|  |
|  |

Realiza lo mismo para el resto de los objetivos, no pasa nada si se repiten actividades dentro de las mismas categorías, solo asegurate de que sean 3 actividades puntuales a realizar todos los días, de esta forma te acercarás a tus objetivos.

Se elabora el plan, se ejecuta, se mide y se mejora. “Lo que no se mide no se mejora” - Henry Ford.

Pregúntate todos los días, ¿Estoy trabajando hacia mi objetivo más importante de la semana ahora?

**Sección H: Tablero de Visión**

El Tablero de Visión o Sueñografo es una representación gráfica de tus objetivos. La manera más sencilla de realizar un Tablero de Visión es en un corcho con imágenes recortadas de revistas, pero también he visto quien prefiere una cartulina con imágenes impresas de internet, ambas son completamente válidas.



Para hacer tu Tablero de Visión vas a revisar cada uno de tus objetivos, seleccionas una imagen o fotografía que represente de manera visual tu objetivo y lo vas a pegar en el corcho o cartulina.

Cuando estés haciendo tu Tablero de Visión es muy importante que encuentres un espacio para hacerlo solo(a) sin distracciones. Hay un estudio que dice que las conversaciones activan un lado del cerebro, mientras que las imágenes gráficas activan el otro. Con este ejercicio queremos activar el lado creativo del cerebro para programar a nuestra mente y atraer todo aquello que queremos cumplir. Puedes utilizar frases o palabras para complementar tu tablero, solo recuerda que deberás hacerlo en un momento de tranquilidad donde nadie ni nada te pueda distraer.

**Sección I: ¿En qué tipo de persona te vas a convertir?**

Por último, contesta las siguientes preguntas para determinar en qué tipo de persona te vas a convertir

* ¿Que tipo de persona tengo que ser para cumplir mis objetivos?
* ¿Que tipo de pensamientos, conocimientos, disciplina y habilidades tengo para lograr mis objetivos? ¿Cuales obtendré en el camino?

Recuerda que son los desafíos los que te hacen desarrollar el músculo. La persona en la que te conviertes en el proceso de llegar a tu meta es lo que es realmente invaluable. O te estas muriendo o estás creciendo!

**Esta información no es para ojos de otra persona, sino para tus propios ojos.**