



# Planificación y Gestión del tiempo

Calle 67 No. 14A - 67 - Bogotá D.C.  
[www.apruebaxtreme.com](http://www.apruebaxtreme.com)  
3235942510 - 3162984514



**APRUEBA**  
XTREME



FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
**SAN JOSÉ**  
INSTITUCIÓN TECNOLÓGICA



# ***EL TIEMPO Y LOS OBJETIVOS***



APRUEBA  
XTREME

[www.apruebaxtreme.com](http://www.apruebaxtreme.com)





# EL TIEMPO Y LOS OBJETIVOS

## ¿CÓMO ESTABLECER OBJETIVOS?

Cualquier objetivo que establezcas debe ser inteligente, específico, medible, alcanzable, relevante y con fecha límite. Es decir:

- **Específico.** Tu objetivo debe ser claro y bien definido. "Perder peso" o "ganar dinero" no funcionan como objetivos, sino que debe ser algo así como "ingresar a un medio maratón en mayo para que pueda perder peso" o "aprender nuevas habilidades en para poder trabajar de manera independiente y ganar dinero".



- **Cuantificable.** ¿Se puede cuantificar el éxito del fracaso? Perder un gramo es técnicamente perder peso. Recibir un centavo es también ganar dinero. Las metas deben ser medibles para tener una posibilidad real de éxito.
- **Realizable.** Los peores objetivos que puedes establecer son los inalcanzables. Tengo 28 años, es demasiado tarde para comenzar una carrera en la NASA. No importa los objetivos que establezca, convertirme en astronauta no está en mi futuro. Asegúrate de que los objetivos que te fijas sean alcanzables para ti.



- **Relevante a tus objetivos más amplios.** Las metas pequeñas deberían llevarte hacia objetivos más grandes. Si quieres obtener un ascenso en el trabajo, deberías considerar la posibilidad de adquirir nuevas habilidades o buscar maneras de asumir más responsabilidades. No elijas metas que te lleven en una dirección equivocada.
- **Con fechas límite.** "Algún día" es lo mismo que nunca. Tus objetivos no pueden ser vagos y abiertos. Simplemente no van a ocurrir. En cambio, debes poner una fecha límite realista a los objetivos que te fijes. Dependiendo de la meta, podría ser una semana, un mes, seis meses o incluso un año.



## RAZONES POR LAS QUE ES IMPORTANTE ESTABLECER OBJETIVOS

### - Los objetivos te dan dirección

Una de las razones por las que los objetivos son tan importantes es que te orientan. Cuando tienes metas claramente definidas, hacen que muchas de las decisiones sean fáciles. No necesitas gastar energía mental pensando en ciertos cursos de acción porque no se ajustan a tus objetivos.



- **Los objetivos te proporcionan una manera para supervisar tu progreso**

Si te preguntas sobre el propósito de tener objetivos, considera esto. Los objetivos son una manera realmente poderosa de supervisar tu progreso y tu crecimiento personal. Al sentarse de manera regular y observar qué tan cerca estás de lograr tus metas, o de cuántas metas has alcanzado, podrás ver en qué áreas de tu vida estás teniendo éxito y dónde necesitas más trabajo. También podrás ver qué acciones son las que mejor están dando resultados en función de la rapidez o facilidad con la que estás logrando tus metas.

- **Los objetivos te hacen responsable**

Otro de los propósitos principales de los objetivos es que te hacen responsable de tus acciones. Si has decidido que quieres hacer algo, debes tomar los pasos necesarios para lograrlo. Si no alcanzas tus objetivos de manera constante, entonces sabes que necesitas trabajar más duro y tomar medidas enérgicas contra las acciones que estás adoptando y que no están cumpliendo con tus objetivos. Lo opuesto también es cierto: si está logrando fácilmente tus metas, probablemente debas desafiarse más. Las metas no deberían ser demasiado fáciles de alcanzar; si lo son, entonces no son metas realmente.

- **Los objetivos son motivadores.**

Otra razón por lo que es importante establecer objetivos es que alcanzarlos es increíblemente motivador. Cada uno es un triunfo. Si hace seis meses decidiste que quieres generar \$500 al mes en ingresos pasivos y, seis meses después, estás ganando esos \$500 adicionales, te sentirás, merecidamente, orgulloso de ti mismo. Trabajaste duro y conseguiste algo que querías lograr.



- **Los objetivos te ayudan a superar bloqueos mentales**

Existen muchos bloqueos mentales, como el bloqueo del escritor, la dilación, las prioridades equivocadas y el perfeccionismo. Fijarte metas puede ayudarte a superar estos puntos conflictivos.

- **Los objetivos te ayudan a concretar lo que realmente quieres**

Las acciones hablan más que las palabras. Si hay un objetivo que te fijas cada año y nunca logras alcanzarlo, o incluso hace mella, entonces necesitas dar un paso atrás y analizar realmente tus prioridades. Hay muchas cosas que las personas asumen que deberían querer y por eso dicen que las quieren, pero nunca las respaldan con ninguna acción.



## REFERENCIAS

Guinness, H. (2020). 8 razones por las que es importante establecer objetivos en el 2019. Página web. Disponible en: <https://business.tutsplus.com/es/tutorials/why-is-goal-setting-important--cms-32362>

