

## **Método de los tres objetivos THREE OBJECTIVES**

El presente método pretende ayudar en la organización diaria, de una forma muy sencilla, muy fácil de llevar a cabo y que puede ser de eficaz ayuda si se cumple su premisa principal, que es cumplir con tres objetivos diarios.

Primero, hay que identificar que es un objetivo, definido como la meta que se quiere alcanzar, y responde a la pregunta QUÉ. La tarea es la forma en la que vamos a alcanzar el objetivo y responde a la pregunta CÓMO. Por ejemplo todos los equipos que juegan en la primera división de un deporte no tienen el mismo objetivo. Para unos el objetivo será ganar el campeonato, para otros quedar en posiciones intermedias y para otro grupo, la permanencia en la categoría. La tarea es en todos los casos la misma: practicar el deporte concreto.

Los objetivos pueden tener el alcance y dimensión que cada persona establezca, pero es importante que cumplan los criterios denominados SMART: Específico, Medible, Acordados, Realistas y en Tiempo. Por ello y para no generar frustración debemos prever la posibilidad de ejecutarlos en el tiempo que nuestra jornada de trabajo nos puede permitir, calculando siempre de forma generosa la dedicación que vamos a establecer, porque lo habitual es que dispongamos de mucho menos del tiempo que creemos.

Un ejemplo de objetivo es una llamada, esa llamada que llevamos tiempo pensando todos los días que tenemos que llevarla a cabo y la vamos retrasando. Cuando generamos el hábito de cumplir lo que establecemos, es más fácil conseguir los resultados deseados.

## **Recomendaciones para aplicar el método:**

- Tres objetivos diarios, que estableces al principio de cada jornada y que al final del día o a principios de la jornada siguiente compruebas si has cumplido o no.
- Sólo tres, aunque haya muchos más cada día, si bien esos son los que has decidido cumplir antes del final del día.
- Si un día no se cumplen tres, al siguiente no se establecen cuatro.
- En cada objetivo no cumplido, hay que establecer un plan de acción, que es una decisión sobre lo que vas a hacer: asignas nueva fecha, modificas el objetivo, lo anulas, etc.

- Es importante la redacción del objetivo. Muy breve y con vocabulario que ayude a tener claro lo que se establece: Dejar enviado un documento, dejar redactado un documento, llamar al cliente X, llevar el coche a reparar (también se puede usar para temas personales).
- Cuando el objetivo puede requerir un gran número de horas, se puede “trocear” y establecer objetivos parciales, ya sea en tiempo o en porcentajes: Dedicar 2 horas a poner en marcha un proyecto, Realizar un 10% del proyecto x, estudiar 2 horas diarias, etc.
- Al principio podemos vernos a altas horas del día preparando el informe que hemos ido dejando, leyendo la documentación que debíamos o redactando un e mail a destiempo, pero eso nos ayuda a tratar de no repetir al día siguiente y colocar al principio de la jornada lo que más nos cuesta hacer, o ser rigurosos en el cumplimiento de los plazos y horas asignadas a cada actividad.

La aplicación que presentamos es muy amigable, y muy sencilla, y su utilidad es exclusivamente como método para quitar de nuestra cabeza las cosas que nos hacen “ruido”, y generarnos la satisfacción de cumplir con lo que hemos previsto cada día y que es alcanzable.

**Estas son las instrucciones para su uso:**





# **ThreeObjective**

Manual de uso

**Revisión 05/07/2020**

# Manual de uso

Cuando abrimos la aplicación, por defecto siempre aparecerá la fecha actual con los objetivos de ese mismo día.

Pudiendo elegir la fecha para ver y gestionar objetivos de otro día pulsando sobre la fecha

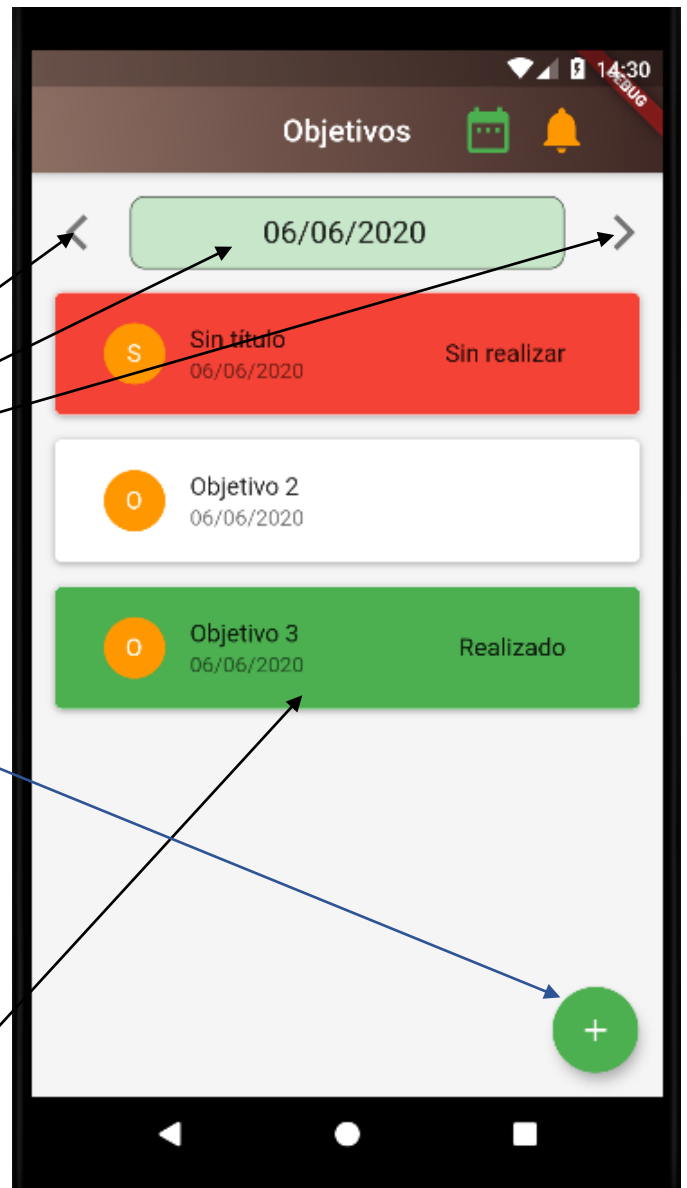
**Para crear** un objetivo podemos hacerlo mediante el botón “+”

Aparecerá una ventana de diálogo con 3 campos que debe rellenar [Título, Descripción, Fecha a realizar], obligatoriamente la fecha.

(Si se crea un objetivo solamente rellenando la fecha, éste aparecerá como “Sin título” posteriormente el usuario podrá editar el nombre si lo desea.)

**Para eliminar** un objetivo debemos “mantener” pulsado un objetivo.

Aparecerá una opción de Eliminarlo o Cancelar.





## Vista del objetivo y edición:

Previamente debemos haber pulsado sobre Un objetivo, accederemos a esta vista:

En esta vista se permite editar los objetivos, Los cambios se realizarán siempre que guardemos Pulsando sobre “Editar”

La fecha de creación es un campo que no se puede Modificar, a modo de auditoría

Los campos tienen una restricción de tamaño Que se indican abajo a la derecha.

Los campos descripción y plan de acción Se expanden si se escribe demasiado, para Su correcto visionado.

Todos los selectores de fecha van a desplegar Un “Calendario” de modo que es más sencillo Seleccionar una fecha desde ahí, que escribiéndola.

The screenshot shows a mobile application interface for editing a goal. The title bar at the top is dark brown with a back arrow and the text 'Objetivo 1'. The main content area is white and contains several form fields:

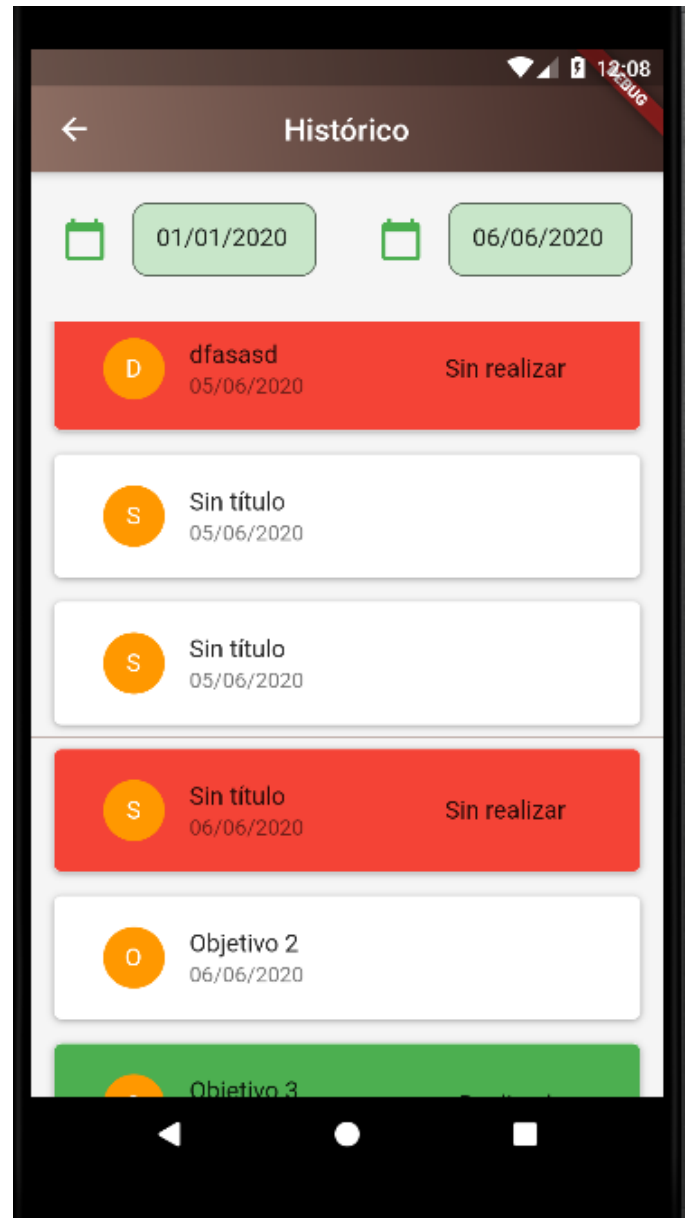
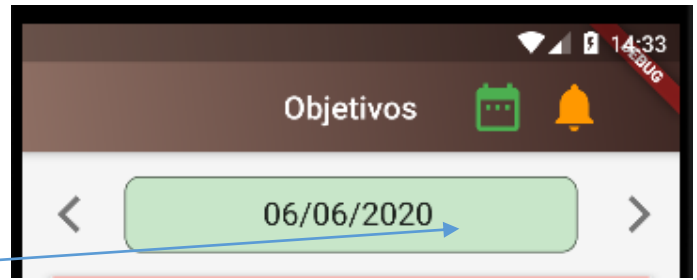
- Objetivo:** A grey box containing the text 'Objetivo 1'.
- Descripción:** A text input field with the placeholder 'Objective 1 - Description'. To its right is a character count '10/25'.
- Plan de acción:** A text input field with the placeholder 'Solicitar más tiempo'. To its right is a character count '24/50'.
- Creación:** A date selector showing '10/03/2020'.
- Realizar el:** A date selector showing '10/03/2020'.
- Realizado:** A status selector showing 'Realizado' with a dropdown arrow. To its right is a character count '10/10'.

At the bottom of the form is a large green button labeled 'Editar'. An orange arrow points from the text 'Pulsando sobre “Editar”' in the second paragraph to this button.

## Vista del histórico:

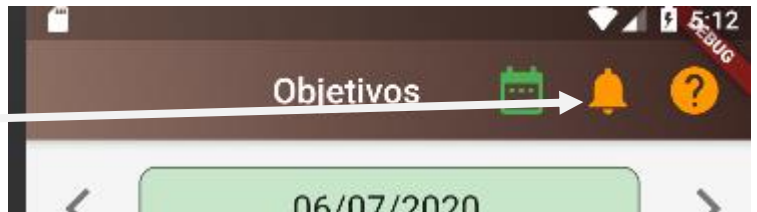
En la opción de ver el histórico podemos consultar todos los objetivos que tenemos creados en la aplicación.

Seleccionamos un rango de fecha, que por defecto al entrar en el histórico se establecerá el primer día del año hasta la fecha actual



## Vista de la notificación:

En la opción de ver recordatorio podemos ajustar la hora de recordatorio y si queremos desactivarla o volverla a activar.



**Por defecto** en la aplicación estará activada la notificación, se notificará a las 17:00 (hora de su dispositivo).

Para que la notificación funcione, es importante no “eliminar” de segundo plano la aplicación

También debe de tener en cuenta que la hora de recordatorio es ‘aproximada’

