

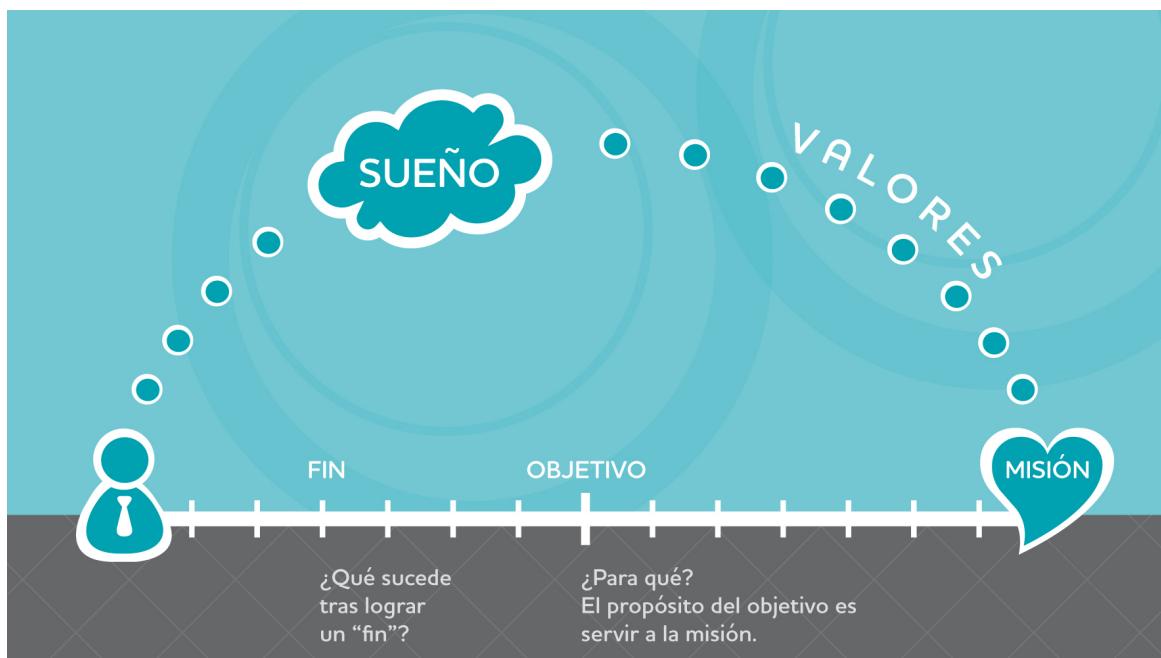
Cómo diseñar objetivos realistas

Todos sabemos lo que se siente al plantear nuevos objetivos para el año nuevo y darse cuenta a los pocos meses que nada ha cambiado. Realizar cambios requiere coraje pero también estrategia. Hagamos un vistazo rápido, primero veamos qué es un objetivo y luego cómo crear uno que se haga realidad.

1 ¿Qué es un objetivo?

Nuestros objetivos reflejan y proyectan nuestras intenciones internas. Sin embargo, los objetivos y las metas, a menudo son lo mismo, pero hay una pequeña diferencia entre ellas. Una meta es cuando corres una maratón, llegas a la línea final y terminas. Un objetivo, en realidad sirve a un propósito mayor. Está alineado con nuestros valores y con nuestra misión de vida. Crea una especie de conexión y motivación profunda de continuar en el camino a pesar de pequeños reveses.

2 Mira tus valores y mira la fotografía completa.



3 ¡Hazlo SMART!

Diseñando objetivos SMART (“inteligente” en inglés) te mantendrá motivado y orientado, creando la vida que quieres y ayudando a cumplir tu potencial.

Un objetivo SMART es:

ESPECIFICO	Definir tu objetivo: ¿Qué quieras hacer? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿Dónde?
MEDIBLE	¿Cómo sabrás que lo has logrado? ¿Cómo lucirá el éxito de tu objetivo?
ALCANZABLE	Asegúrate de que es factible llevarlo a cabo.
RELEVANTE	¿Vale la pena hacerlo, contribuirá con tu vida y autoestima?
TIEMPO	¿Cuándo lo harás?

Cuando conectas con el objetivo que quieras alcanzar, es importante pasar por cada paso del proceso. De hecho, la letra “A” ha sido definida también como “Accountable” en inglés, que significa “Responsable”. Esto quiere decir que si le cuentas a un colega acerca de tu objetivo, reforzará las posibilidades de que te comprometas más aún a seguir adelante, hacia tu sueño.

“ *Puedes tomar acción, o puedes quedarte atrás y esperar un milagro. Los milagros son grandiosos, pero son tan impredecibles.*

Peter Drucker

Más consejos y soluciones en sobre Gestión del Conflicto, en [nuestra serie de videos “Toma las riendas”](#)

Lea más sobre Gestión del Conflicto, formas para manejar y mejorar la comunicación en nuestro ebook “Toma las Riendas”, disponible por [suscripción](#), o en [Amazon](#).

¿Ha sido útil este ejercicio? [Hazme saber cómo te está yendo con él.](#)