

METAS SMART

Fije metas S.M.A.R.T. y registre su progreso

Todos los años se nos alienta a fijar metas personales, pero cómo establecer metas adecuadas es un tema del que rara vez se habla. Las metas adecuadas son específicas, cuantificables y alcanzables. Por este motivo, muchos expertos en mejora del estilo de vida recomiendan seguir las pautas S.M.A.R.T.:

Specific (Específica)

¿Qué resultado final desea obtener?
¿Pérdida de peso? ¿Mayor cantidad de horas de sueño? ¿Mejora de la seguridad financiera? ¿Más tiempo con la familia?

Measurable (Cuantificable)

¿Cómo se dará cuenta de que logró su meta?
¿Cuántas libras desea perder? ¿Cuántas horas de sueño desea tener todas las noches?

Achievable (Alcanzable)

Específicamente, ¿qué hará (paso por paso) para alcanzar su meta?

¿Cuáles son sus estrategias para superar obstáculos y barreras?

Ejemplo 1) "Haré ejercicio físico y dieta cinco días a la semana hasta alcanzar mi meta de pérdida de peso" en combinación con un plan de ejercicios.

Ejemplo 2) "Planearé pasar todos los martes por la tarde con mi familia" con una lista de actividades simples y posibles: noche de juegos en casa, salidas a comer, diversión en un parque, etc.

Realistic (Realista)

No se desanime al intentar realizar demasiadas actividades demasiado rápido. El progreso constante y factible le permitirá tener mayor éxito que detenerse y volver a comenzar con frecuencia.

Timely (Oportuna)

Siempre es más fácil empezar el próximo lunes. Sepa cuándo quiere comenzar a trabajar hacia el logro de su meta y cuándo quiere alcanzarla, y utilice esas fechas como motivación para seguir adelante.

El uso de las metas S.M.A.R.T. lo animará a seguir adelante. Cuando tiene un plan y sabe de qué manera sus acciones afectan su progreso, se siente más motivado a hacer todo tipo de cosas: ejercitarse (incluso si no tiene ganas de hacerlo), rechazar un postre poco saludable o hacer todo lo necesario para continuar mejorando.

No olvide celebrar los pequeños logros en el camino hacia su meta final. Permítase sentirse bien; si se mantiene encaminado, dedique tiempo a disfrutar de su éxito.

SU META SMART

Complete la siguiente información para su registro personal:

Su meta:

Cómo medirá el éxito:

¿Qué acciones llevará a cabo para alcanzarla y cómo superará los obstáculos?

¿Por qué esta meta es importante para usted?

¿Cuándo comenzará y cuándo espera alcanzar su meta?

Inicio:

Fin:

Su progreso: Semana 1

Su progreso: Semana 2

Su progreso: Semana 3

Su progreso: Semana 4

Su progreso: Semana 5

SU META SMART

Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre:

Fecha:

¿Se propuso una meta?

 SÍ NO

¿En qué fecha comenzó a trabajar hacia el logro de su meta?

¿Cuándo espera alcanzar su meta?

¿Está satisfecho con el resultado o con su progreso hacia el éxito?

 SÍ NO