

¿TENGO UN OBJETIVO... O UNA ILUSIÓN DIFUSA?

Mini guía para transformar deseos en planes que sí avanzan.

A veces decimos que “queremos algo”... pero queda tan abierto que ni sabemos por dónde empezar. El problema no es el deseo, es que está en modo niebla: bonito de mirar, imposible de tocar.

Pues para eso está esta guía.

No es para que vivas como un robot de productividad.

Es para que **conviertas tus metas** en algo tan claro que hasta tú mismo no tengas escapatoria.



@serysentirjg

★ MINI GUÍA: OBJETIVOS SMART

📖 Parte teórica

Un deseo sin forma es como una nube: se ve bonita desde lejos, pero si intentas agarrarla... se te escurre entre los dedos.

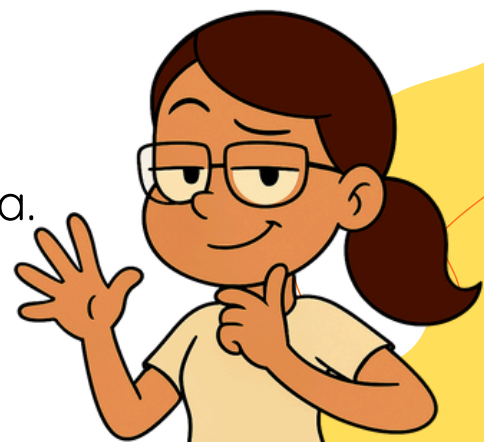
Por eso existen los **objetivos SMART**, que no son más listos que tú (aunque lo parezcan por el nombre en inglés), sino una forma de darle estructura a lo que quieres.

SMART significa:

- **S - Específico:** que se entienda qué quieres hacer.
- **M - Medible:** que puedas comprobar si avanzas, y no vivir de excusas tipo “algo hice...”.
- **A - Alcanzable:** ojo, no es conformismo, es que no quieras correr una maratón si no aguantas ni el bus en cuesta.
- **R - Relevante:** que de verdad te importe a ti, no a la vecina ni al primo.
- **T - Temporal:** con un plazo. Porque “algún día” no aparece en el calendario.

✨ No se trata de soñar menos, sino de dar a tu sueño un traje a medida.

@serysentirjg



EJEMPLO PRÁCTICO

👉 Objetivo vago: “Quiero hacer más deporte”

- No dice cuándo, así que lo vas dejando para mañana (y ya sabemos lo obediente que es ese “mañana”).
- No dice qué deporte, así que ni tú sabes si cuenta sacar la basura o subir escaleras.
- No tiene medida ni plazo, así que aunque avances, ni te enteras.

👉 Objetivo SMART: “Iré al gimnasio 2 veces por semana, al salir del trabajo, durante 3 meses, porque quiero mejorar mi salud.”

- **S:** ir al gimnasio.
- **M:** 2 veces por semana.
- **A:** encaja con mi horario.
- **R:** quiero mejorar mi salud.
- **T:** durante 3 meses.



Actividad 1 – DE DESEO A OBJETIVO SMART

1. Escribe un deseo que tengas ahora mismo.

1. Desglósalo con cada criterio SMART:

• **S (Específico):** ¿Qué exactamente?

• -----

• **M (Medible):** ¿Cómo sabré que avanzo?

• -----

• **A (Alcanzable):** ¿Es realista para mí?

• -----

• **R (Relevante):** ¿Por qué me importa?

• -----

• **T (Temporal):** ¿Cuándo quiero lograrlo?

• -----





Actividad 2 – CHEQUEO DE REALIDAD

Antes de lanzarte, respira y revisa el terreno:

- ¿Qué obstáculos pueden aparecer? (falta de tiempo, cansancio, esas excusas creativas que te salen solas). _____

- ¿Qué recursos ya tienes? (una agenda, alguien que te apoye, el lugar, tus propias ganas... aunque a veces estén de vacaciones)

CONCLUSIÓN

- ✦ No todos los objetivos que suenan bien son los que te harán sentir bien.
- ✦ No todo lo que planifiques tiene que ser “perfecto” para que valga la pena.
- ✦ Poner claridad a tus metas no es control obsesivo: es un acto de honestidad contigo.

**Empieza por escribirlo.
Porque lo que no tiene nombre... difícilmente se
convierte en realidad.**



@serysentirjg