

TEXTO DE APOYO
(Puede utilizarse durante el taller “Nuestra Ruta Hacia La Excelencia”)

1

Cómo usar las metas SMART o metas inteligentes para planear

Todos tenemos sueños. Sin importar si son grandes o pequeños, tienen mucha importancia en nuestras vidas. No debemos permitir que nos gane la indecisión que todos tenemos. *La pequeña locomotora que sí pudo* tenía razón en cuanto a tener esa mentalidad de “creer que sí puedes y que sí podemos” es una de las claves para establecer una meta viable. Simplemente con un poco de planificación, es muy fácil lograrla.¹

Parte 1. Establecer Metas

1. Podría decirse que el primer paso es el más importante porque crearás ese impulso que tanto necesitas y que hará que renunciar a tu meta sea desalentador y estratégicamente más difícil. Eleanor Roosevelt dijo: “Todos los días, haz algo que te dé miedo”. Pregúntate: “¿Qué puedo hacer *hoy* para alcanzar, aunque sea un poco, que me acerque a lograr mi objetivo?”.
2. **Al establecer las metas para tu contexto, piensa que tienen que ver con tus propósitos como maestro. Establecer objetivos SMART** que es un acrónimo y una mnemotécnica que te dará un sistema para pensar en la elaboración de las metas.^[1] A los educadores y entrenadores les gusta usar este sistema porque te obliga a sentarte y a *diseñar* realmente tus objetivos de forma inteligente para que al final sean más claros para alcanzar.



3. **De acuerdo con SMART, debes asegurarte de que tu meta sea específica y definida.** Una meta podría ser algo como: “Me gustaría perder 20 libras en tres

¹ Tomado y adaptado de: <http://es.wikihow.com/lograr-un-objetivo> Creado por Oscar Avila, Zareen, Rosy Guerra. Se precisa que en las traducciones de “Goal” algunos autores la toman como objetivo, sin embargo la traducción más precisa es “Meta”, para el caso de la sigla SMART, que ha sido traducida como “sabias” para algunos, precisamos la traducción como meta “Inteligente”.

meses" o "Me gustaría ganar una competencia de *Scrabble*". Las metas específicas y definidas te ayudarán a seguir avanzando y te harán saber que son factibles.

2

Una meta que no sea específica, como: "Me gustaría convertirme en un mejor ser humano" es tan impreciso que es prácticamente inútil. Podrías convertirte en un "mejor ser humano" lavando los platos o logrando la paz mundial. ¿Entiendes lo que significa? En lugar de pensar en objetivos muy generales, procura que sean específicos.



4. **Asegúrate de que tu meta sea medible.** ¿Cómo sabrás si ya lograste tu meta? ¿Lo habrás logrado cuando sientas que lo lograste, lo cual puede ser poco confiable, o lo habrás logrado cuando hayas sobrepasado un umbral o cuando llegue una fecha específica?, de allí la importancia que tiene para la realización de tu meta que te hayas asegurado que puedas medir su avance y el logro de la misma. Esto puedes hacerlo a través de preguntas como ¿qué me indicará que he avanzado y qué he logrado mi meta?
5. **Pregúntate:** "¿Mi meta es alcanzable?" ¿La meta involucra una acción o un conjunto de acciones? Este paso no se trata tanto de asegurarte de que la meta sea teóricamente posible, sino de asegurarte de que la meta sea principalmente práctica y factible. Esta es la diferencia entre los dos:
 - Una meta teóricamente posible podría ser llegar a la Luna. Sí, lo han hecho muchos seres humanos, por lo que es técnicamente posible. Pero ¿qué tantas posibilidades tienes de llegar allí? Si es tu mayor sueño y eres astronauta, tal vez tengas más posibilidades. Pero para la mayoría de nosotros, simplemente no es una meta práctica.
 - Una meta personalmente práctica, en lugar de llegar a la Luna, sería realizar un viaje este año durante las vacaciones. En este ejemplo de meta la factibilidad es mucho mayor y, si bien pareciera muy obvia y sencilla, el logro de un viaje implica un proceso de planeación y definición de acciones concretas

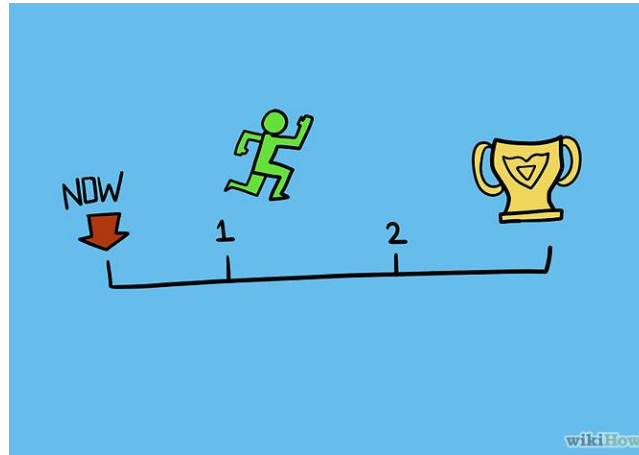


6. **Trata de establecer metas que sean relevantes o gratificante para ti personalmente y para las personas de tu contexto cercano.** La mayoría de las personas establecen metas esencialmente relevantes para sus necesidades y situaciones personales y muchas veces establecemos metas con las que realmente no nos identificamos y sentimos sólo que tenemos que hacerlo. Por esto en el momento de plantear una meta es necesario que realmente tengan importancia y valor para ti y para las personas de tu contexto cercano.

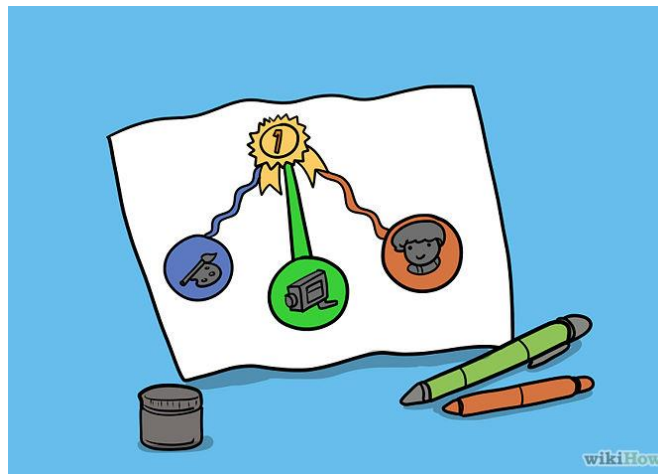


7. **Asegúrate de que tu meta sea limitada en el tiempo.** En otras palabras, traza un plazo límite para cumplirlo y para hacerle seguimiento. Si te fijas una fecha límite, tu urgencia aumentará enormemente. Sin una fecha límite, es como si fueras un espectador, como si fueras a la deriva, desesperado por no saber dónde está la meta.

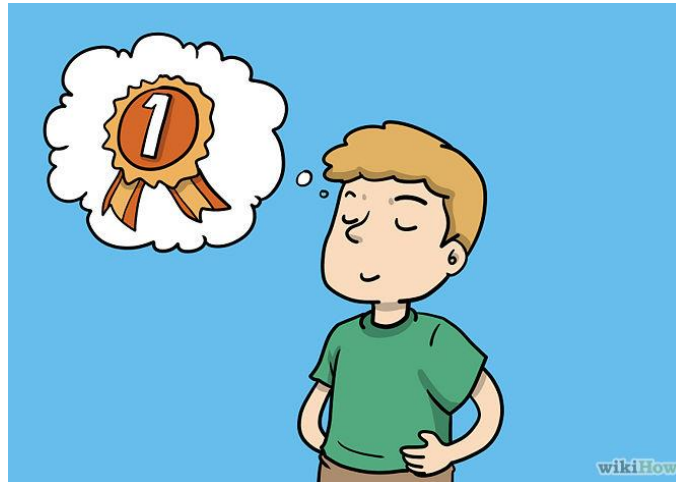
Parte 2 de 3. Prepárate para empezar



- 1. Divide la meta en partes o piezas.** Establecer metas alcanzables pero ambiciosas es maravilloso. Mucha gente quiere perder peso, dejar de posponer las cosas, escribir un libro, enamorarse, viajar por el mundo y tocar la guitarra. Pero todas estas metas son bastante desalentadoras si las tomas como una sola. Para que sea mucho más fácil de lograr, trata de dividirlo en partes más manejables.
 - Por ejemplo: bajar de peso se puede dividir en partes de muchas formas diferentes. Puedes tener un meta de perder peso, digamos 15 libras, y te pusiste metas incrementales: perder 5 libras tres veces. Incluso podrías dividir las diferentes partes de los componentes de perder peso: comer sano, hacer ejercicio y controlar los antojos.



- 2. Haz una lluvia de ideas.** ¿Hay diferentes formas de lograr mi meta? Anota todo lo que se te ocurra en tres minutos, no importa lo tonto o imposible que parezca.



3. Lee algunas historias inspiradoras o citas para ayudarte a empezar. No hay nada como obtener la inspiración de alguien que sabe de lo que está hablando. Leer sobre los esfuerzos y los éxitos de otras personas puede ser una gran motivación para ponerte en marcha o una forma excelente de seguir adelante para mantener el entusiasmo. Estas son algunas citas para que te deleites mientras tratas de lograr tu meta:

- *"Hacía mucho tiempo que me enteré de que las personas que lograron sus metas casi nunca se recostaron y esperaron que las cosas pasaran, sino salieron a buscar las cosas."* (Leonardo da Vinci).
- *"Nada en el mundo puede reemplazar a la perseverancia. Ni siquiera el talento. No hay nada tan común como los hombres talentosos fracasados. La genialidad tampoco. La genialidad no recompensada es casi un proverbio. La educación tampoco. El mundo está lleno de personas educadas en ruinas. La perseverancia y la determinación son omnipotentes. El lema 'Sigue adelante' ha resuelto y siempre resolverá los problemas de la humanidad."* (Calvin Coolidge).
- *"Nada espléndido ha sido creado a sangre fría. Se requiere calor para forjar cualquier cosa. Todos los grandes logros son historias de corazones ardientes."* (Arnold Glasow)



- 4. Pide orientación.** Nadie puede decirte exactamente lo que tienes que hacer para lograr tu meta, pero una de las mejores fuentes de orientación es preguntarles a los que han hecho lo tú esperas lograr. Aprende de la experiencia de los demás, sin tratar de imitarlos.
- Una buena fuente de ayuda podría ser un mentor. Por lo general, un mentor es alguien mayor y con más experiencia, que está al tanto y le entusiasma la idea de ayudar a alguien más. (Ese alguien más eres tú). Busca profesionales con experiencia, amigos y sobre todo de tus colegas que puedan ser tus mentores o que puedan recomendarte a alguien que pueda ser tu mentor.
 - Por ejemplo: si estás tratando de convertirte en músico de jazz, busca a un trompetista más reconocido y pídele que te enseñe. Si estás pensando en convertirte en alcalde, busca candidatos pasados, que hayan ganado o no, y trata de aprender de ellos.



- 5. Busca ayuda.** Trata de obtener la información, las habilidades y los conocimientos que necesitas, consultando con otras personas, libros y programas de audio o video. Acelera tu proceso de aprendizaje copiando lo que han hecho otras

personas que han tenido éxito. Ahorrarás tiempo y obtendrás resultados más rápidamente.

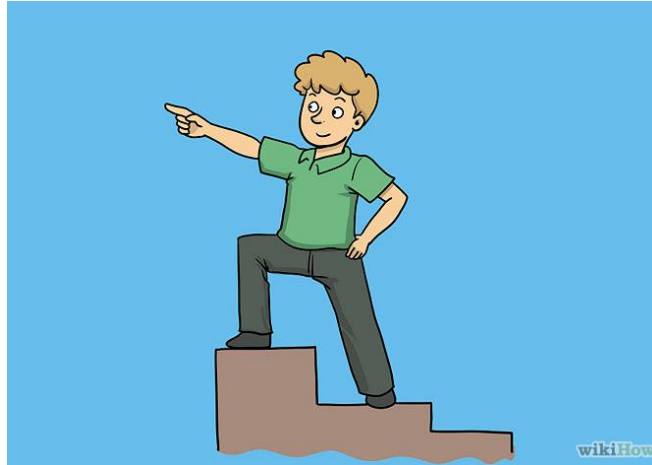


6. **Sé positivo:** Confía siempre en que lograrás tu meta. En cuanto dejes de creer, ya habrás fracasado.

Parte 3. Logra tu meta



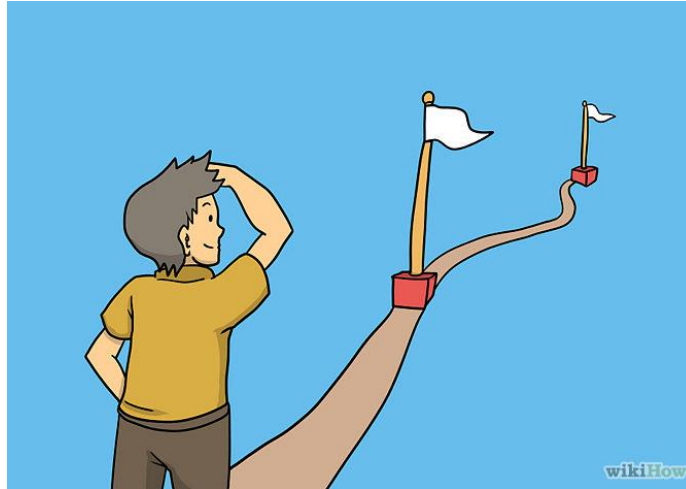
1. **Aprovecha todos tus logros pasados que sean relevantes para tu meta.** No importa si te parecen pequeños, enuméralos de todos modos. Puede ser algo pequeño, como haberte inscrito en una lista de correo sobre alimentación saludable o haber vuelto a casa tarde del trabajo y aun así haber preparado una comida sabrosa y nutritiva para tu familia en menos de 30 minutos. Cuando revises tu lista, te sorprenderás de cómo se suman todos esos logros pequeños y de todo lo que eres capaz de hacer.



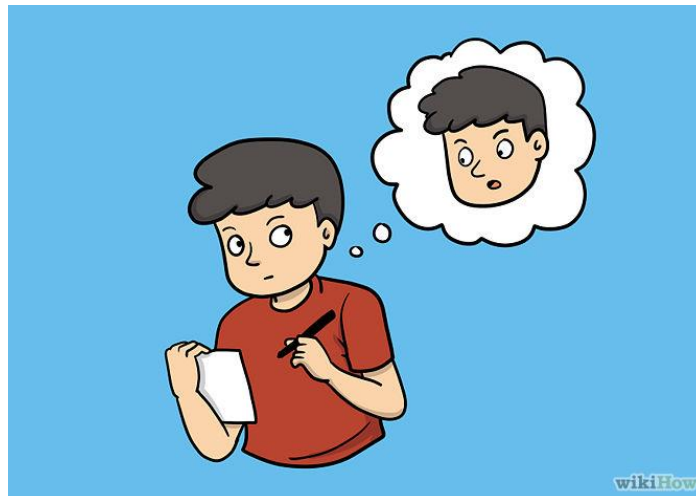
2. **Aprovecha el poder de las victorias pequeñas.** Recuerda todas las victorias pequeñas que has tenido en tu vida. Deja que te den la sensación y la motivación de ser un conquistador. Deja que te motiven a establecer metas más altas y que hasta el momento no habías alcanzado y que te den el valor para alcanzarlos.



3. **Aprende de los errores.** Cometer errores debería ser una asignatura en la escuela que les enseñara a los niños a *aprender* de ellos, en lugar de tratar de *evitarlos*. Al perseguir una meta, es probable que cometas algunos errores. No los veas como si fueran malos ni te enojas. Son importantes para corregirte y para llevarte al éxito.
- De hecho, lo importante es no tratar de cometer el mismo error dos veces. No hay nada que te enseñe una lección como un error enorme. Siempre y cuando aprendas las lecciones de tus errores y los mantengas en tu mente.



- 4. Celebra en los puntos de referencia o señales.** Un punto de referencia es algo que puedes usar para medir tu progreso y saber que vas por un buen camino. Por ejemplo: después de que te hayan presentado en la sección de entretenimiento del periódico o que hayas notado pequeños niveles de avance, detente a disfrutar del panorama. La vida se trata del camino no del destino, y la forma en que llegas allí es lo que realmente importa. Celebrar tus éxitos te ayudará a mantener la motivación y las ganas mientras vas cuesta arriba. La energía que sientes o pones en algo suele relacionarse directamente con el resultado de ese esfuerzo ¿no?



- 5. Escucha tu diálogo interno.** Lo que dices en tu interior te afecta física, emocional y mentalmente. Supervisa las excusas que podrías estar poniendo en relación con tu meta. Podrías decir por ejemplo: "No termino de trabajar sino hasta las 8 de la noche ¡y no tendré tiempo de cocinar!". Esa resulta ser una excusa. Debes reconocer que si realmente tienes un gran deseo de lograr tu meta, depende de ti hacer tiempo para lograrlo.



6. **Siente la pasión.** Esforzarte por una meta sin pasión es como una llama que poco a poco se va quedando sin el combustible que la mantiene viva. Emociónate; no importa si no te encanta lo que estás haciendo, sobre todo si el proceso que lleva a la meta es una molestia y la parte divertida es llegar a la meta. Pero siempre debes poder identificar la pasión subyacente que te llevó a empezar a perseguir esa meta en primer lugar.
- Comprueba metódicamente tus comportamientos en contraste con los sueños apasionados desarrollados en la niñez tomando de allí fuerza creativa para transitar hacia tu meta.



7. **Repasa, evalúa y si es necesario, ajusta tus metas.** Mantén un registro escrito de tus metas en un lugar donde recuerdes leerlos todos los días. Cambiarán y se ajustarán con el tiempo junto con tu vida, así que mantenlos actualizados.



8. **Haz planes de contingencia.** Nunca olvides los problemas que puedan surgir en el camino y prepárate para afrontarlos. El pensamiento positivo es importante, pero es mejor estar preparado que recibir un golpe emocional o sentirse devastado cuando aparezcan los obstáculos.
- Ten en cuenta que se producirán contratiempos de forma natural. No esperes que las cosas sean fáciles; en la vida siempre habrá impedimentos para que los planes se realicen. La forma en que afrontas esos impedimentos es lo que te define.



9. **Ten en cuenta las nuevas oportunidades y opciones que se te presenten.** A veces, las cosas tienen una forma no intencional de llevarte exactamente a dónde quieres ir. Digamos que estás tratando de perder peso y descubres que realmente eres bueno para cocinar comidas saludables. ¿Por qué no luchas por convertirte en chef y te especializas en enseñarles a otros a cocinar comidas rápidas y saludables?



10. Persevera. Ahora que tienes el impulso, ¡no dejes que se detenga! Algunos pasos pueden parecer menos interesantes que otros, ¡pero asegúrate de cumplir con tu plan hasta el final! Evita las distracciones y mantén la concentración. ¡Imagínate lo valioso que será tu meta cuando puedas decir con seguridad que lo lograste!

No olvides las palabras de Lao-Tze: "Un viaje de mil kilómetros empieza con un solo paso".