

## Programa de Asociación para la Transición Orgánica (TOPP)

# Guía para Crear Metas INTELIGENTES

## (SMART GOALS)

### ¿Por qué crear objetivos INTELIGENTES?

Establecer metas puede ser un reto, y las metas INTELIGENTES (SMART) pueden ser un marco útil para facilitar el proceso. Las metas significativas que se dividan en pasos y que sean realmente alcanzables son difíciles de crear. Las metas INTELIGENTES proporcionan un marco que puede beneficiar enormemente la creación exitosa de metas.

SMART es un acrónimo que significa específico, medible, alcanzable, relevante y oportuno, los cuales son atributos necesarios para establecer metas efectivos. La aplicación de este marco le permite desglosar las metas en objetivos alcanzables. Estas son algunas de las razones por las que las metas SMART son benéficas:

- **Claridad y enfoque:** Las metas SMART te obligan a definir tus metas con precisión. Esta claridad ayuda a entender exactamente en qué se está trabajando y minimiza la ambigüedad.
- **Medible:** Las metas SMART requieren que se establezcan criterios claros para medir el progreso y el éxito. Esto ayudará a realizar un seguimiento de tus avances y a mantenerte motivado.
- **Alcanzable:** Al establecer metas alcanzables, te preparas para el éxito. Las metas SMART ayudan a establecer objetivos realistas y alcanzables, lo que aumenta tu confianza y motivación.
- **Relevante:** Las metas deben ser relevantes para tus objetivos y aspiraciones generales. Las metas SMART te ayudan a evaluar la relevancia de tus metas, asegurando que estas se alinean con tu visión a largo plazo.
- **Manejo del tiempo:** La “T” de SMART significa oportuno, lo que quiere decir que las metas tienen un plazo o período de tiempo específico. Esto ayuda a priorizar tareas y asignar recursos efectivamente.
- **Comunicación y colaboración:** las metas SMART facilitan una mejor comunicación dentro de los equipos ó entre individuos. Todos entienden lo que hay que lograr, haciendo que la colaboración, el aprendizaje y la enseñanza sean más suaves e impactantes.

En general, el marco para el establecimiento de metas SMART proporciona un enfoque estructurado para convertir ideas abstractas en objetivos concretos. Motiva un pensamiento crítico sobre tus metas, a refinar tus planes y a trabajar de forma sistemática para alcanzar los resultados deseados.



## Cómo crear objetivos INTELIGENTES

Las metas SMART son: Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Oportunas

Primero, escriba una breve descripción de su meta:

A continuación, haga que la meta sea específica: Quién/qué/cuando/dónde/cómo:

¿A quién involucrará esta meta? ¿Qué habilidades necesito para esto? ¿Cuándo y dónde tendré que estar?  
¿Cómo se logrará esta meta y cómo sabré cuándo he alcanzado mi meta?

Escriba los tres pasos específicos para lograr esta meta:

- 1.
- 2.
- 3.

Luego haga que la meta sea medible:

¿Cómo medir el progreso hacia mi meta? ¿Cómo voy a saber cómo se ve el éxito?  
¿Cómo mediré mi éxito y realizaré un seguimiento de mi progreso?

- 1.
- 2.
- 3.

Por último, asegúrese que la meta sea alcanzable, relevante y oportuna:

¿Cómo se alinea la meta con mi visión a largo plazo? ¿Es mi meta realista?

¿Por qué quiero alcanzar mi meta?

¿Cuándo quiero alcanzar mi meta? ¿Cuál es el plazo para mi meta?