

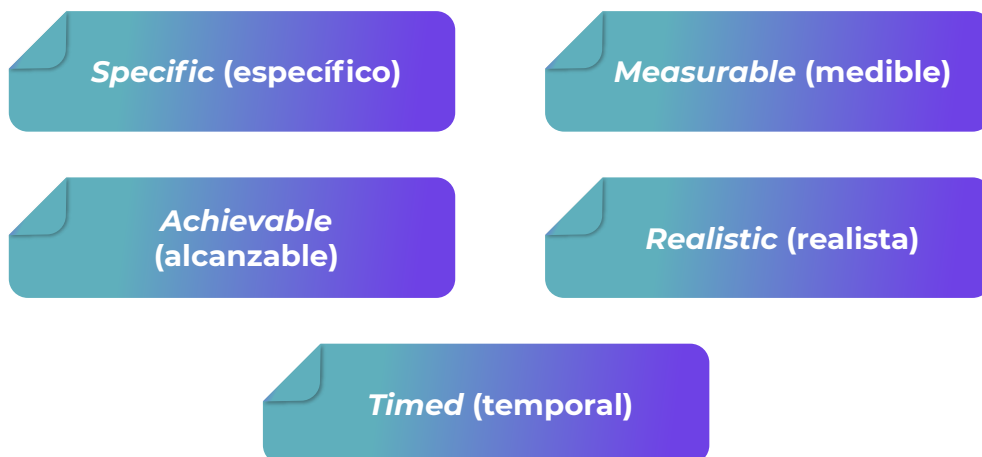


Metodología SMART y el plan de seguimiento

Existen metodologías que ayudan a definir claramente objetivos y metas, y una de las más utilizadas es la metodología SMART (Bailey, 2017). Esta metodología es una guía que te ayudará a definir exactamente lo que quieres lograr, cómo lo quieres alcanzar y qué necesitarás para cumplir con lo que te plantees, para que el reto de cumplir, tanto con los objetivos como con las metas, quede claramente establecido (Bailey, 2017).

Conociendo los objetivos y las metas SMART

En un entorno predecible, nuestro cerebro divide en pequeñas acciones lo que imaginamos realizar hasta concluir con un producto final. Los objetivos SMART te ayudarán a hacer esas pequeñas divisiones, es decir, a especificar los detalles, a identificar las acciones más adecuadas y a darles el mejor orden para que sean eficientes y poder visualizar lo que implicará alcanzarlos. Los elementos que comprenden la metodología SMART sirven para definir objetivos claros y, con ello, tener mayor probabilidad de cumplirlos para alcanzar las metas (Blois, 2019). Pero ¿cómo lograr definir un objetivo SMART? Esta metodología establece una serie de pasos y, de acuerdo con Stibich (2020), la palabra SMART corresponde a los siguientes elementos (por sus siglas en inglés):



Esta metodología fue propuesta por George Doran en 1981, quien indicó que la principal problemática que existe al definir objetivos es no contar con una manera de establecerlos de una forma efectiva para, con ello, posibilitar el logro de los objetivos o metas (Doran, 1981).

Los cinco elementos del objetivo SMART

(S) Específico

Un objetivo específico te ayudará a incorporar una estrategia que te permitirá enfocarte en lo que tienes que hacer para lograrlo. Una forma sencilla de definir un objetivo específico es plantearlo como una instrucción (Stibich, 2020). Por ejemplo, si quisieras aprender más sobre *educación positiva* sería: “inscribirme a un programa de educación positiva y graduarme al final del periodo marcado utilizando 30 minutos de estudio diarios”.

¿Qué?	Aprender más sobre educación positiva.
¿Quién?	Yo.
¿Dónde?	En una universidad.
¿Cuál?	Nombre de la escuela seleccionada.
¿Por qué?	Desarrollo profesional.
¿Qué se necesita para lograrlo?	Constancia.
¿Quién es el responsable de ello?	Yo.
¿Qué pasos se requieren para lograrlo?	<ol style="list-style-type: none">1. Revisar las becas y planes de pago que ofrece la SEP/mi escuela.2. Inscribirme a un plan de estudios.3. Calendarizar las actividades que me piden.4. Poner una alarma para que me recuerde una semana antes de la entrega de cada actividad.5. Asistir a todas mis clases.6. Estudiar diariamente 30 minutos.7. Hacer entrega de todas mis actividades.

(M) Medible

Un objetivo con criterios medibles permite que puedas observar el progreso. Por ejemplo, puedes ir registrando tu progreso cada determinado tiempo, así podrás ver qué tan exitosa está resultando tu estrategia. Continuando con el ejemplo anterior, una forma de medir cómo vas sería marcando los minutos de estudio que le dedicas diariamente a tu objetivo.

(A) Alcanzable

Los objetivos y las metas deben ser retadoras, pero tampoco imposibles de lograr. Cuando estableces un objetivo debes tener la seguridad de que cuentas con lo necesario para lograrlo, es decir, saber que no es fácil pero tampoco excesivamente difícil para ti. Cuando un objetivo tiene el grado suficiente de dificultad, si vas avanzando correctamente en tu estrategia aumentará también tu motivación. Por el contrario, si estableces un objetivo que no se ajuste a tus capacidades o a tus recursos disponibles, será poco probable que logres alcanzarlo.

En el ejemplo anterior designaste solo 30 minutos diarios al estudio porque, entre tu familia y tu trabajo, estás consciente de lo difícil que podría ser dedicar más tiempo diariamente de una manera constante.

(R) Relevante

Establecer un objetivo debe ser algo por lo cual valga la pena dedicarle tiempo y esfuerzo, tal vez ya te hayas propuesto objetivos anteriormente y no fueron lo suficientemente importantes o no eran adecuados a las circunstancias por las que estabas pasando en ese momento. Si el objetivo es relevante para ti porque concuerda con tus valores o propósito, o con la misión o visión de tu empresa, aun y cuando se te interpongan varios obstáculos, tu motivación no disminuirá y seguirás adelante con tu estrategia, realizando los pasos necesarios para lograr cumplir con tu objetivo. Si el objetivo es relevante, te inspirarás y te retarás a alcanzarlo, siempre y cuando, por supuesto, este sea también específico, medible y alcanzable (Latham y Locke, 1991).

(T) Temporal

Deberás organizar los tiempos para llevar a cabo tus objetivos y alcanzar tu meta, de tal forma que identifiques la cantidad de horas, días, semanas o meses, que deberás dedicar para alcanzarlo. Esta planeación a través del tiempo te permitirá observar tu avance y ajustar los tiempos donde sea necesario, para cumplir con la fecha final que estableciste como de vencimiento, y el tiempo que establezcas deberá concordar con el grado de dificultad de cada paso a seguir. Siguiendo con el ejemplo de ponerte en forma, considera que, si no has hecho ejercicio durante el último año, tu tiempo de ejercicio será menor al inicio y podrás ir aumentándolo gradualmente, siempre y cuando tu objetivo cumpla también con ser específico, medible, alcanzable y relevante (Latham y Locke, 1991).

¿Por qué es importante tener un plan de seguimiento?

Diseñar un plan de seguimiento que resulte efectivo para ti implicará, en primer lugar, que lo lleves a cabo y, en segundo lugar, que tengas la honesta intención de autoevaluar tu desempeño, ya que en ambos factores dependerá el que logres identificar de manera objetiva tu progreso. El progreso es importante para el bienestar, ya que impacta positivamente en el estado de ánimo y en la satisfacción con la vida (Ionescu, 2018). Sin embargo, Tal Ben-Shahar es muy claro al apuntar que la sensación de logro que se genera al lograr un objetivo en particular, aunque gloriosa, es fugaz. Por lo que no te decepciones si las emociones positivas igual que llegan se van después de disfrutar de algún logro, y dirige tu energía a seguir con tu plan de perseguir tus objetivos (Blair, 2021).

Un plan de seguimiento bien implementado te permitirá identificar a tiempo si hay algo que requieres cambiar o mejorar, si te comprometes con el cambio seguramente que, aunque te enfrentes a obstáculos o dificultades, no abandonarás el camino hacia el logro de tus objetivos (Ionescu, 2018). Hsieh (2010) indica que es importante que percibas que tus objetivos progresan y que tienes el control de ellos.

¿Qué debe incluir el plan de seguimiento?

Tu plan de seguimiento debe estar diseñado de tal forma que puedas visualizar de manera constante tu progreso. Tu constancia te permitirá ver cómo vas progresando, te sentirás optimista, y esto te motivará a continuar haciendo un esfuerzo sostenido hasta alcanzar tus objetivos. Las personas optimistas se esfuerzan más a pesar de las dificultades, porque las afrontan y no abandonan sus objetivos, sino que se sienten capaces de lograrlos (Ionescu, 2018).

Tu plan de seguimiento no tiene que ser complicado, por ejemplo, puedes colocar tus objetivos y la lista de actividades que requerirás realizar en cada uno. Coloca las fechas de inicio y de terminación deseadas de cada actividad, indica la frecuencia con la que evaluarás tu progreso (Tracy, 2004). Para autoevaluarte, compara la fecha real de terminación de cada actividad contra la fecha deseada, determina tu porcentaje de cumplimiento en ese momento, por último, monitorea continuamente tu progreso. Se espera que, al esforzarte en realizar las actividades en tiempo y forma para alcanzar tus objetivos, enfocarás tu energía en lo relevante e invertirás en un esfuerzo continuo hasta lograrlo (Klug y Maier, 2015).

Una vez que logres una de tus metas, regálate un tiempo de recuperación de al menos una semana para que te relajes y recuperes energía. Descansa, come y duerme bien, y regresa a continuar en el camino de lograr tus siguientes objetivos que te permitirán cumplir con una nueva meta (Blair, 2021).

El plan de seguimiento es una estrategia que nos ayuda a mantenernos comprometidos y motivados, esto no tiene por qué ser complicado. Debe permitir identificar las áreas en las que podemos aplicar las mejoras que nos permitirán dirigirnos hacia el logro de nuestros objetivos y metas dentro de un estado mental saludable y positivo.

Referencias

- Bailey, R. (2017). Goal Setting and Action Planning for Health Behavior Change. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(6). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6796229/>
- Blair, L. (2021). *How to make new friends later in your life amid a pandemic*. Recuperado de <https://www.pressreader.com/canada/the-province/20210805/282127819527248>
- Blois, E. (2019). *You have the 'why', now find your 'how'; what is a SMART goal and how do I create one?* Recuperado de <https://www.saltwire.com/nova-scotia/lifestyles/emmett-blois-you-have-the-why-now-find-your-how-299288/>
- Doran, G. (1981). There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, 70(11). Recuperado de <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
- Hsieh, T. (2010). *Delivering Happiness*. Estados Unidos: Grand Central Publishing.
- Ionescu, D. (2018). THE ROLE OF OPTIMISM AND PROGRESS TOWARDS PERSONAL GOALS ON BASIC PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *Romanian Journal of School Psychology*, 11(21). Recuperado de <https://www.proquest.com/docview/2180514896>
- Klug, H., y Maier, G. (2015). Linking Goal Progress and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 16(1). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>
- Latham, G., y Locke, E. (1991). Self-regulation through goal setting. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2). Recuperado de [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90021-K](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90021-K)
- Stibich, M. (2020). *SMART Goals for Lifestyle Change*. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/smart-goals-for-lifestyle-change-2224097#citation-1>
- Tracy, B. (2004). *Metas*. Madrid: Empresa Activa.

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECNILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECNILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.