

S.M.A.R.T

SMART es un modelo de coaching que te ayuda a redefinir objetivos y clarificar metas:

S (specific) específicos, cuanto más concreto sea el objetivo más fácil será la visión y la misión que nos planteemos para conseguirlo. Por ejemplo, cuando nos preguntamos ¿qué queremos conseguir este año? puede ser que nos salgan objetivos muy generales, como ser más feliz, ser mejor en mi trabajo, mejorar mis relaciones, estos objetivos a oídos de un coach no dicen nada, porque eso no son objetivos ni siquiera metas eso son mega metas, (ser más feliz, ser mejor...) Lo que habría que ir concretando es que sea siempre en **presente, en positivo, en primera persona**, es decir **YO QUIERO ASUMIR MEJOR LAS CRÍTICAS**. Aquí estamos concretando qué te hará más feliz o sentirte mejor en el trabajo, estás focalizando la responsabilidad en ti y no en algo externo y se está formulando en presente, lo cual nos lleva a la acción no utilizando condicionantes o futuros.

M hace referencia a que los objetivos tienen que ser **medibles, medibles**. Un objetivo que no puede medirse no sirve ya que no contribuye de una forma cuantificable a alcanzar nuestras metas y, lo que es peor, no podemos confirmar si se ha logrado o no. ¿Cómo vas a saber que estás en el camino? ¿Cómo vas a medir tu éxito? ¿Cuándo identificarás que te encuentras en este punto?

En el ejemplo anterior de mejorar en el trabajo, y habiendo concretado “asumir mejor las críticas”, podría ser: **cuando en la crítica vea una forma de mejorar, porque me tomaré la crítica a nivel constructivo...**

A viene de las palabras inglesas (Archivable and Anttainable) es decir **el objetivo tiene que ser alcanzable y que se pueda mantener**. ¿Hasta dónde estás dispuesto a llegar? ¿qué estás dispuesto a sacrificar? ¿Cuentas con apoyos y ayudas? ¿Qué impacto tendrá la consecución de este objetivo en tu vida? Son preguntas que trabajan, además de tu responsabilidad, tu pasión y tus ganas. Con tus respuestas valorarás qué estás dispuesto hacer o no hacer.

R nos dice que **el objetivo tiene que ser Realista**, adelgazar 10 kilos en un mes, ser el hombre más rico del mundo, o ser querido en mi trabajo por todo el mundo, pueden ser objetivos irreales que nos lleven a la frustración, ser irrealista a la hora de plantear un objetivo nos desmotivará e impedirá que continuemos peleando por nuestras metas. Por eso tenemos que preguntarnos en torno a esto ¿qué obstáculos nos podemos encontrar?

T Se refiere al tiempo establecido para el cumplimiento de esos objetivos, hay que fijar un tiempo para la ejecución de un objetivo, si nos ponemos un objetivo y no ponemos una fecha límite de cumplimiento, se traduce en un propósito sin un fin, sin un sentido. Hay que preguntarnos entonces ¿para cuándo quiero conseguir una mejor relación con mi jefe? ¿para qué fecha me gustaría estar mejor físicamente? Trabajar contra plazos es la única forma de romper la inmovilidad de un objetivo eterno. Si un objetivo no tiene plazos, fechas marcadas, entonces es un objetivo abierto y un objetivo abierto es un objetivo eterno que lleva a su no cumplimiento.

Ahora sí, te lanzo una última pregunta: ¿Cuándo empezamos?