Deja de desear, empieza a lograr

Descripción de la actividad 💬

Las personas participantes escribirán una lista de deseos con las cosas que quieren lograr o mejorar. Elegirán sus cinco elementos principales y los convertirán en objetivos SMART: **E**specíficos, **M**ensurables, **A**lcanzables, **R**elevantes y basados en el **T**iempo. Esto les ayudará a centrarse en lo que realmente importa y a crear pasos claros para alcanzar sus objetivos.

Objetivo de aprendizaje 🎯

- Las personas participantes identificarán sus prioridades personales creando una lista de deseos y objetivos, y podrán convertir los deseos seleccionados en objetivos SMART para apoyar una planificación realista y centrada.
- Reflexionarán sobre cómo el establecimiento de objetivos claros puede ayudarles a dar pasos prácticos hacia el crecimiento personal o profesional.

Grupo destinatario 👥

Rango de edad: jóvenes adultos/as
Tamaño del grupo: 1-10

Duración ⏱

60 minutos

Formato 💻

☒ En persona ☒ Adaptable a un formato digital

☐ Incluido en la plataforma de aprendizaje

Materiales 🧿

- Papel A4 o dispositivos con conexión a Internet
- Bolígrafos

✅ Incluido en esta actividad:
Hoja de trabajo «Objetivos SMART»
Hoja de trabajo «Objetivos SMART» para rellenar

Cómo implementarla📋

Paso 1: Crear una lista de deseos

Pida a las personas participantes que dediquen unos minutos a escribir todas las cosas o servicios que les gustaría comprar o conseguir. Recalque que no hay respuestas correctas o incorrectas y anímeles a no darle demasiadas vueltas y a escribir simplemente lo primero que se les ocurra.

Paso 2: Elegir el top 5

Pida a las personas participantes que revisen su lista de deseos y seleccionen los cinco elementos que son más importantes o significativos para ellas en este momento.

Paso 3: Presentar los objetivos SMART

Explique brevemente el marco SMART:

- E**s**pecífico
- **M**ensurable
- **A**lcanzable
- **R**elevante
- Basado en el **t**iempo

Dé un ejemplo claro y relevante para las personas adultas:

- Deseo: «Quiero renovar mi cuarto de baño».

- Objetivo SMART: «Ahorrar 2000 € en 10 meses apartando 200 € cada mes para renovar el cuarto de baño a partir de la próxima primavera».

Paso 4: Convertir los deseos en objetivos SMART

Invite a las personas participantes a reescribir sus cinco deseos principales como objetivos SMART. Anímelas a ser lo más específicas y realistas posible, incluyendo plazos y pasos medibles.

Paso 5: Compartir y reflexionar

Pida a las personas participantes que compartan uno de sus objetivos SMART con un/a compañero/a o en pequeños grupos. Anímeles a que se den feedback mutuamente y comprueben si sus objetivos cumplen los criterios SMART.

Consejos para su uso 💡

- Fomente el realismo, no la perfección: recuerde a las personas participantes que los objetivos SMART son herramientas para progresar, no para presionar. No pasa nada si los planes deben ajustarse con el tiempo.

Herramientas y descargas🧩

📎 **Herramienta**

🔧 *Hoja de trabajo «Objetivos SMART»*

🔧*Hoja de trabajo «Objetivos SMART» para rellenar*

OBJETIVOS SMART

Has estado pensando en trabajar con un/a entrenador/a personal para mejorar tu salud y estado físico. El coste es de unos 1000 € por 4 meses de sesiones. Para poder permitírtelo, tendrás que planificarlo con antelación y ahorrar poco a poco. Analizando tus ingresos y tus hábitos de gasto, podrás determinar una cantidad realista que apartar cada mes. Con un objetivo de ahorro claro, invertir en tu bienestar se convierte en algo alcanzable.

ESPECÍFICO

Define claramente qué, por qué y cómo quieres alcanzar el objetivo

«AHORRAR 1000 € PARA UN/A ENTRENADOR/A PERSONAL EN 4 MESES APARTANDO 250 € AL MES»

El objetivo es específico porque define claramente qué quieres conseguir (ahorrar 1000 €), por qué estás ahorrando (para poder permitirte un/a entrenador/a personal) y cómo lo vas a hacer (apartando 250 € al mes).

MENSURABLE

Incluye una forma de realizar un seguimiento del progreso o el éxito

«AHORRAR 1000 € PARA UN/A ENTRENADOR/A PERSONAL EN 4 MESES APARTANDO 250 € AL MES»

El objetivo es mensurable porque puedes hacer un seguimiento del ahorro de 250 € cada mes para alcanzar los 1000 € en 4 meses.

ALCANZABLE

Asegúrate de que el objetivo sea realista

«AHORRAR 1000 € PARA UN/A ENTRENADOR/A PERSONAL EN 4 MESES APARTANDO 250 € AL MES»

El objetivo es alcanzable si el saldo mensual de ingresos y gastos permite ahorrar 250 €. Si tus ingresos superan tus gastos en al menos esta cantidad, el objetivo está a tu alcance.

RELEVANTE

Asegúrate de que se ajusta a tus prioridades o necesidades

«AHORRAR 1000 € PARA UN/A ENTRENADOR/A PERSONAL EN 4 MESES APARTANDO 250 € AL MES... PORQUE QUIERO ESTAR EN FORMA»

El objetivo es relevante porque es algo que realmente deseas y se ajusta a tus prioridades actuales.

BASADO EN EL TIEMPO

Establece una fecha límite para alcanzar el objetivo

«AHORRAR 1000 € PARA UN/A ENTRENADOR/A PERSONAL EN 4 MESES APARTANDO 250 € AL MES»

El objetivo tiene un plazo determinado porque cuentas con una fecha límite clara. Tu plan es ahorrar 1000 € en 4 meses. Esto te proporciona un plazo específico.

OBJETIVOS SMART

*Escribe **un deseo** que quieras convertir en un objetivo SMART y no olvides incluir cuánto te costaría alcanzarlo.*

ESPECÍFICO

Define claramente qué, por qué y cómo quieres alcanzar el objetivo

MENSURABLE

Incluye una forma de realizar un seguimiento del progreso o el éxito

ALCANZABLE

Asegúrate de que el objetivo sea realista

RELEVANTE

Asegúrate de que se ajusta a tus prioridades o necesidades

BASADO EN EL TIEMPO

Establece una fecha límite para alcanzar el objetivo