

## Objetivos inteligentes (SMART)

Fijar los objetivos es una fase importante en los cambios de estilo de vida. Hay que saber qué queremos hacer y analizar qué es lo que hemos hecho. Podemos alcanzar objetivos inteligentes, pero por desgracia, también podemos hacer elecciones imprudentes.

Si nuestros objetivos son demasiado ambiciosos, demasiado difíciles o no son el tipo de objetivos que realmente queremos, el éxito será escaso. Por eso hay varias reglas mnemotécnicas que nos pueden ayudar a instaurar objetivos inteligentes.

Aquí tenemos una, SMART, que significa inteligente. Si planeáis objetivos Inteligentes (SMART), es más probable que tengáis éxito.

### Objetivos Inteligentes (SMART)

**Específico (Specific):** qué, como, donde, cuando, con quien lo pensamos hacer.

**Medible (Measurable):** hace falta que samos capaces de mesurar nuestro éxito

**Alcanzable (Achievable):** establecer pequeños objetivos que podemos lograr – siempre podemos establecerlos de nuevo, una vez logremos los previos.

**Pertinente (Relevant):** fijar objetivos que nos hagan sentir bien y que sean adecuados para lograr el objetivo final.

**Oportuno (Timely):** fijar objetivos que hoy por hoy sean relevantes y establecer un plazo.

#### Ejemplo:

El objetivo es tomar fruta y verdura (3-5 piezas) a finales de este año. Empezaremos por la fruta:

- Específico: Nos comemos una pieza de fruta por la tarde en el trabajo. Compramos 5 piezas de fruta los lunes por la mañana para tenerlas para toda la semana. Las guardamos en un cajón del trabajo, para no olvidarlas. También podemos configurar una alarma en el móvil para recordarlo.
- Medible: Al acabar la semana os habréis comido todas las frutas (si nos hemos dejado alguna guardada es que no lo hemos conseguido).
- Alcanzable: Esta es nuestra meta para el primer mes. No tenemos que cambiar nada, ya que igualmente iremos a comprar a la tienda cada lunes por la mañana. Todavía podemos tomar la barra de chocolate por las tardes. El único extra que tenemos será la fruta.

- Pertinente: Comer más fruta y verdura es importante para vosotros, ya que habéis comido muy poca hasta el momento. Pensad que la fruta os animará si estáis cansados/as.
- Oportuno: Esta es una buena forma de empezar, ya que las jornadas de trabajo son muy regulares. Por eso os marcáis un plazo de un mes, para poder tener éxito.