



MATERIAL DE APOYO

OBJETIVOS

Antes de redactar tu objetivo, hazte las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que quiero lograr?

¿Cómo me quiero ver?

¿Cómo me quiero sentir?

¿Qué quiero pensar de mi mismo al final de este proceso?

¿Cómo quiero que los demás me vean y perciban?

Vamos ahora a redactar tu objetivo SMART:

Objetivo

S específico- redacta de manera específica

M medible -debes poder medirlo en el tiempo, medir el éxito con el que has implementado tu objetivo

A alcanzable -Debes ser realista, trata de tener un balance entre ponerte un objetivo retador pero algo que puedas lograr

R relevante - qué tan relevante es este aspecto en tu vida? Qué prioridad le vas a dar?

T tiempo Tu objetivo debe tener un comienzo y un final. Cuándo quieres haber alcanzado tu objetivo?

Mi objetivo es:

Ejemplos de objetivos SMART:

- Incorporar en mi dieta al menos 3 porciones de verduras al día, todos los días, empezando mañana.
- Mejorar mi salud de manera que reduzca 10kg y regule mi presión arterial a más tardar en 6 meses. Para esto incrementaré mi consumo de vegetales a 5 porciones diarias, realizaré al menos 30 minutos de ejercicio 3 veces a la semana, incorporaré técnicas de respiración para manejar mi estrés.
- Quiero mejorar mi relación de pareja abriendo nuevos canales de comunicación, creando espacios semanales en donde podamos estar solos, yendo a terapia una vez al mes en los próximos 6 meses.

Ahora que has redactado tu objetivo hazte las siguientes preguntas:

¿Qué efecto tendría en mi círculo cercano de amigos y familia el que yo logre alcanzar mi objetivo?

¿Necesito ayuda para lograrlo?

¿Requiero ayuda de alguien para lograr mi objetivo? ¿A quien necesito?

¿Como podría pedirles ayuda?

¿Cuáles son las posibles barreras o retos que podrían presentarme para que no cumpla mi objetivo?

Si logro mi objetivo, ¿cómo cambiaría mi vida?

¿ Si no lo logro, como se vería mi vida?

Una vez tengas tu objetivo, escríbelo en el grupo cerrado de Facebook para que todos te podamos ayudar a redactarlo mejor o a darle seguimiento!