

## ACTIVIDAD 1: FORMAR LA DISCIPLINA PERSONAL

Establecer y Conseguir Objetivos

**Time: 45 minutos**

**Materiales necesarios: EJEMPLO de objetivo inteligente**



### Introducción

1. La DISCIPLINA, la Motivación y el Establecimiento de Objetivos están estrechamente unidos. El primer paso para realizar algo es **ESTABLECER EL OBJETIVO**. Si el objetivo es necesario para nosotros y se ha planeado claramente en partes obtenibles, entonces existen suficiente motivación y disciplina para llegar a conseguirlo. Si no sabemos exactamente qué queremos hacer o cómo vamos a hacerlo, es poco probable que lleguemos a algún sitio. La disciplina y la buena planificación van juntas de la mano.

### OBJETIVOS INTELIGENTES (SMART)

2. Utilizando la herramienta SMART GOALS – MARTE en castellano - resulta más fácil establecer objetivos que podemos conseguir con claridad, así como mantener una disciplina dirigida a la consecución del objetivo, sea éste aprender un instrumento, mantenerse en forma o establecer nuestro propio negocio.

Establece un objetivo INTELIGENTE para ti a corto plazo. Usa el ejemplo de la página 95 y la Hoja de Recursos. Analiza si es un objetivo INTELIGENTE.



Un objetivo inteligente (en el que has trabajado y definido claramente) reúne las características arriba indicadas: Es **ESPECÍFICO, MEDIBLE, CONSEGUIBLE, RELEVANTE Y VINCULADO AL TIEMPO**

## EJEMPLO DE OBJETIVO INTELIGENTE

ESPECÍFICO	<p><b>¿Qué voy a hacer exactamente?</b> VOY A COMPRAR un coche deportivo de segunda mano, energéticamente eficiente, el 31 de agosto de 2013.</p>
MEDIBLE	<p><b>¿Cómo sé que voy camino de conseguir mi objetivo?</b> <b>¿Qué diferencia visible habrá en mi vida después de conseguir el objetivo?</b> Para julio debería tener 3.000 euros en mi cuenta. Entonces empezaré a visitar concesionarios. Mi primo (el mecánico) me ayudará a elegir un modelo adecuado y hará las reparaciones o buscará repuestos y los instalará. El coche no costará más de 4.000 euros. El coche puede tener 5-6 años pero debe sonar bien y tener buen aspecto (buen motor y carrocería). En setiembre estaré conduciendo el coche.</p>
CONSEGUIBLE	<p><b>¿Es realista el objetivo para MI capacidad de consecución?</b> <b>¿Hay alguien más implicado? ¿Cómo? ¿Es eso realista?</b> <b>¿Tengo apoyo?</b> Ya tengo 2.000 euros en mi cuenta bancaria. Necesito encontrar un trabajo para el verano (buenas posibilidades en la fábrica..., he enviado mi CV, tengo una entrevista pero tengo que causar buena impresión). Alternativa – empezar desde casa mi propio servicio de aparcacoches-. Este objetivo ocupará todo mi tiempo este verano. Podría pedir a mis padres 500 euros, si no me llega el dinero. Sabén que necesito un coche. También mi primo es aficionado a los coches deportivos. Me ayudaría gustosamente.</p>
RELEVANTE	<p><b>¿Por qué necesito conseguir este objetivo? ¿Qué significaría para mí no conseguirlo?</b> <b>¿Tiene el objetivo relación con mis valores?</b> El año que viene necesitaré transporte para la universidad (no estoy en la ruta del transporte público). Desde niño, mi sueño ha sido tener mi propio coche deportivo.</p>
VINCULADO AL TIEMPO	<p><b>¿Exactamente cuándo voy a conseguir este objetivo?</b> <b>¿Cuál es mi hoja de ruta para llegar a él?</b> <b>¿Cuáles son mis recursos? ¿Es realista la hoja de ruta?</b> <b>¿Qué más tengo que hacer al mismo tiempo?</b> Empezaré a trabajar en junio. Ahorraré durante 3 meses. No iré de vacaciones. Acepto eso. Compraré el coche el 31 de agosto.</p>

Puedes encontrar ayuda para establecer OBJETIVOS INTELIGENTES en "Preguntas que hacerte a ti mismo al establecer OBJETIVOS INTELIGENTES", en el sitio web: [www.employ-project.com](http://www.employ-project.com)